النباتات والأعشاب الطبية

إعداد

د . ميسرة محمد حسن

مؤسسة دار الفرسان

للنشر والتوزيع

51 ش إبراهيم خليل – المطرية

اسم الكتاب : النباتات والأعشاب الطبية
المؤلـــف : ميسرة محمد حسن
الناشـــر : مؤسسة دار الفرسان
تصميم الغلاف:
رقم الإيداع : 2018/22699
طبعة أولى : 2018

فهرسة أثناء النشر

ميسرة محمد حسن

النباتات والأعشاب الطبية / ميسرة محمد حسن .– ط1 .– القاهرة :
مؤسسة دار الفرسان للنشر والتوزيع ، 2018 م .
176ص ؛ 24 سم .– النباتات والأعشاب الطبية
تدمك : 978/977/6169/66/1
أ. العنوان 630

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ)

صدق الله العظيم

الأنبياء30

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

كان للأعشاب علاقة بالحضارات القديمة مثل حضارة قدماء المصريين حيث أن قدماء المصريين اعتمدوا في تحنيط جثث الموتى وحفظها من التلف على بعض النباتات مثل الحنة والبصل والصمغ وخيار شمبر والمر واللبان ونشارة الخشب والكتان ونبيذ البلح كما اكتشفت العديد من البرديات مثل بردية هيرست وايبرس وبرليت التي تدون وصفات لعلاج أمراض العيون والحروق وأمراض النساء والولادة وبعض حالات الجراحة والأورام وبعض الأمراض الخفيفة .

وقد وجد العلماء أيضاً أسماء النباتات على النقوش التي وجدت على جدران المعابد وقد أحضروا نبات المر من السعودية والصومال ليزرعوه بمصر، وعثر على الفجل في بعض مقابر الأسرة الثانية عشرة وعرف أنهم كانوا يستعملونه كقطرة للأذن كذلك الصينيون القدماء الذين تفردوا في تجريب التداوي بالأعشاب على أنفسهم أولاً قبل تجريبها على الحيوانات، وظهر ذلك في منهج شن تونغ حوالي 2200 ق.م الذي ألف كتابه المعروف بإسم بن تساو وقد كشف فيه أن نبات الأفدار هو نبات منشط ومدر للعرق استخلص منه العلماء ماء الأفدارين في الطب الحديث، وأدخلت في ما بعد في العديد من المستحضرات .

وكتاب بن تساو يعتبر أول دستور للأدوية حيث يحتوي على 365 دواء نباتياً بعدد أيام السنة، وكتاب الوصفات العاجلة والمائة وصفة واهتم الصينيون بموضوع الريجيم واعتبروه مهم جداً للعلاج الطبي كما ركزوا على أدوية العنصر الواحد وتجنبوا الأدوية المركبة.

وأما العلماء اليونان الإغريق، فكان لهم الفضل الكبير في إنشاء المدارس التي تهتم بعلم الطب والصيدلة، كما رفع الإغريق كاهنهم اسكولاس إلى مصاف الآلهة واطلقوا عليه لقب إله الشفاء وكانت الثعابين عندهم رمزاً للحياة والحكمة والشفاء وقد بقي الثعبان الملتف حول العصا رمز للصيدلة حتى اليوم ويعود الفضل إلى أبقراط – أبو الطب – في نقل طرق العلاج من الشعوذة والسحر إلى عهد الملاحظة والتجربة فقد ذكر أكثر من 230 نوع دواء وعشب، وجعل للأدوية أقساماً، فمنها ما هو للاستعمال الخارجي ، وأخرى يتناولها المريض على شكل سائل أو على شكل حبوب أو قطرات وما زال قسم أبقراط يردده الأطباء في كل أنحاء العالم.

أما عن أبى النبات نيوفراستوس فوصف جميع النباتات والأعشاب التي كانت تنمو في اليونان، كما شرح صفات النبات الدوائي وكان من أوائل العلماء الذين ذكروا أهمية نبات الخشخاش كمسكن للآلام عام 3 ق.م. كما بدأ أرسطو حياته كجامع للأعشاب، وفي ما بعد أصبح صديقاً ومرشداً للأسكندر المقدوني ورافقه في فتوحاته حيث سنحت له فرصة التعرف على نبات المنطقة التي زارها .

أما الرومان، فقد نقلوا إلى روما الكثير من حضارة الإغريق والقدماء المصريين عن طريق مكتبة الأسكندرية التي كانت تضم آلالف المخطوطات، إشتهر منهم حاكم روما كانو الذي كان يضع أوراق الكرنب على الجروح والقروحات والأورام وأشهر الرومان أيضاً: أندروماك وهو طبيب نيرون الشهير الذي كان يستعمل تركيبة تدخل فيها عشرات الأعشاب كترياق لعلاج حالات التسمم.

كذلك ديسقوريس الذي عاش في نفس عهد السيد المسيح عليه السلام وألـف كتباً عديدة أهمها الخشخاش التي ذكر فيها 500 دواء، ويعتبر أول من استعمل علم النبات كمادة علمية في تطوير مهنة الصيدلة وأول من وصف الأفيون وشجرة الخشخاش أما العرب، فعرف عنهم بجانب شربة العسل وكية النار، وشرطة محجم؛ استعمالهم النباتات مثل البصل والكمون لأمراض الصدر، والتين لعلاج الإمساك، والحبة السوداء في حالات أمراض الجهاز الهضمي كما وردت أسماء نباتات وأعشاب كثيرة لعدد من أمراضهم، أو لأكلهم أو لزينتهم.

وكان العرب أول من فصلوا بين الطبيب والصيدلي كمهنتين منفصلتين ومن أشهر علماء العرب والمسلمين ابن سينا و الكندي والرازي ولا ننسى إبن البيطار الذي كان يعتبر من أعظم علماء النبات العرب، وكان رئيس العشّابين في عصر الملك الصالح الأيوبي، وقد ألَف كتباً عديدة أهمها الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ، وهو الكتاب الذي جمع فيه كل ما صنف في الماضي، علاوة على إضافته لـ 200 صنف جديد.

وأخيراً وليس آخراً، يجئ العالم داود الأنطاكي ، وله عدة كتب أشهرها تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب في الطب المعروف بـ تذكرة داود عند الكثيرين، وهو يحتوي على ما لا يقل عن 1712 صنفاً من الأدوية ذات العنصر الواحد، كما يشمل أيضاً العقاقير والأعشاب، ووصفات طبية مرتبة حسب الحروف الأبجدية.

ومؤخراً ازدادت اهتمامات الوسط الطبي والمهتمين بالصحة بأساليب الطب الشعبي والعودة إلي الطبيعة لمعالجة الكثير من الأمراض, الأدوية الحالية تم إنتاجها في عصرنا الحالي فقط بينما تعامل أجدادنا على مدى عصور كثيرة مع النباتات كمصدر طبيعي لعلاج الأمراض وذلك لخلوها من التأثيرات الجانبية على جسم الإنسان وبالرجوع إلى علم الصيدلة نجد ان العديد من الأدوية مستخلصة من النباتات والأعشاب مع إضافات كيميائية ويعتبر أحد المعوقات في استخدام الأعشاب في زمننا هذا عدم معرفة بعض أسماء الأعشاب التي تم وصفها في المؤلفات القديمة أو اختلاف اسمها من منطقة إلى أخري, وافتقار العديد من المتعاملين فى الطب الشعبي للعلم والخبرة.

وفي بعض البلدان مثل الصين والهند يتم التداوي بالأعشاب بشكل كبير وهناك العديد من المتخصصين في علم الأعشاب يتوارثونه مما جعل له مكانة كبيرة في العلاج من الأمراض.

د.ميسرة محمد حسن

الباب الأول

ملامح عامة

ملامح عامة

مقتطفات من قانون ابن سيناء

الملطف: هو الدواء الذي من شأنه أن يجعل قوام الخلط أرق بحرارة معتدلة مثل الزوفا 0

والمحلل: هو الدواء الذي من شأنه أن يفرق الخلط بتبخيره إياه وإخراجه عن موضعه الذي اشتبك فيه جزءاً بعد جزء حتى إنه بدوام فعله يفني ما يفني منه بقوة حرارته مثل الجندبيدستر.

والجالي: هو الدواء الذي من شأنه أن يحرك الرطوبات اللزجة والجامدة عن فوهات المسام في مسطح العضو حتى يبعدها عنه مثل ماء العسل. وكل دواء جال فإنه بجلائه يلين الطبيعة وإن لم يكن فيه قوة إسهال وكل مر جال.

والمخشن: هو الدواء الذي يجعل سطح العضو مختلف الأجزاء في الارتفاع والانخفاض إما لشدة تقبيضه مع كثافة جوهره وإما لشدة حرافته مع لطافة جوهره فيقطع ويبطل الاستواء وإما لجلائه عن سطح خشن في الأصل أملس بالعرض

فإذا جلا عن عضو متين القوام سطحه خشن مختلف وضع الأجزاء رطوبة لزجة سالت عليه وأحدثت سطحاً غريباً أملس خرجت الخشونة الأصلية وبرزت وهذا الدواء مثل أكاليل الملك وأكثر ظهور فعلها في التخشين إنما هو في العظام والغضاريف وأقله في الجلد.

والمفتّح: هو الدواء الذي من شأنه أن يحرك المادة الواقعة في داخل تجويف المنافذ إلى خارج لتبقى المجاري مفتوحة وهذا أقوى من الجالي مثل فطراساليون وإنما يفعل هذا لأنه لطيف ومحلّل أو لأنه لطيف ومقطّع.

والمرخَي: هو الدواء الذي من شأنه أن يجعل قوام الأعضاء الكثيفة المسام ألين بحرارته ورطوبته فيعرض من ذلك أن تصير المسام أوسع واندفاع ما فيها من الفضول أسهل مثل ضماد الشبث وبذر الكتان.

والمنضج: هو الدواء الذي من شأنه أن يفيد الخلط نضجاً لأنه مسخّن باعتدال وفيه قوة قابضة تحبس الخلط إلى أن ينضج ولا يتحلّل بعنف فيفترق رطبه من يابسه وهو الاحتراق.

والهاضم: هو الدواء الذي من شأنه أن يفيد الغذاء هضماً .

وكاسر الرياح: هو الدواء الذي من شأنه أن يجعل قوام الريح رقيقاً هوائياً بحرارته وتجفيفه فيستحيل وينتفض عما يحتقن فيه مثل بذر السذاب.

والمقطع: هو الدواء الذي من شأنه أن ينفذ بلطافته فيما بين سطح العضو والخلط اللزج الذي التصـ ق به فيبريه عنه ولذلك يحدث لأجزائه سطوحاً متباينة بالفعل بتقسيمه إياها فيسهل اندفاعها من الموضع المتشثث به مثل الخردل والسكنجبين والمقطّع بإزاء اللزج الملتصق كما أن المحلل بإزاء الغليظ والملطّف لإزاء المكثّف .

والجاذب: هو الدواء الذي من شأنه أن يحرك الرطوبات إلى الموضع الذي يلاقيه وذلك للطافته وحرارته والدواء الشديد الجذب هو الذي يجذ ب من العمق نافع جداً لعرق النسا وأوجاع المفاصل الغائرة ضماداً بعد التنقية وبها ينزع الشوك والسلاء من محابسها.

واللاذع: هو الدواء الذي له كيفية نفّاذة جداً لطيفة تحدث في الاتصال تفرقاً كثير العدد متقارب الوضع صغيراً متغير المقدار فلا يحس كل واحد بانفراده وتحس الجملة كالموضع الواحد مثل ضماد الخردل بالخل أو الخل نفسه.

والمحمر: هو الدواء الذي من شأنه أن يسخّن العضو الذي يلاقيه تسخيناً قوياً حتى يجذب قوى الدم إليه جذباً قوياً يبلغ ظاهره فيحمر وهذا الدواء مثل الخردل والتين والفودنج والقردمانا والأدوية المحمرة تفعل فعلاً مقارباً للكي.

والمحك: هو الدواء الذي من شأنه – بجذبه وتسخينه – أن يجذب إلى المسام أخلاطاً لذاعة حاكّة ولا يبلغ أن يقرح وربما أعانه شوك زغبية صلاب الأجرام غير محسوسة كالكبيكج.

والمقرح: هو الدواء الذي من شأنه أن يفني ويحلّل الرطوبات الواصلة بين أجزاء الجلد ويجذب المادة الرديئة إليه حتى يصير قرحة مثل البلاذر.

والمحرق: هو الدواء الذي من شأنه أن يـ حلل لطيف الأخلاط وتبقى رماديتها مثل الفربيون.

والأكال: هو الدواء الذي يبلغ من تحليله وتقريحه أن ينقص من جوهر الدم مثل الزنجار.

والمفتت: هو الدواء الذي إذا صادف خلطاً متحجراً صغر أجزاءه ورضه مثل مفتّت الحصاة من حجر اليهودي وغيره.

والمعفن: هو الدواء الذي من شأنه أن يفسد مزاج العضو أو مزاج الروح الصائر إلى العضو ومزاج رطوبته بالتحليل حتى لا يصد أن يكون جزءاً لذلك العضو ولا يبلغ أن يحرقه أو يأكله ويحفل رطوبته بل يبقى فيه رطوبة فاسدة يعمل فيها غير الحرارة الغريزية فيعفن وهذا مثل الزرنيج والثافسيا وغيره.

والكاوي: هو الدواء الذي يأكل اللحم ويحرق الجلد إحراقاً مجففاً ويصلبه ويجعله كالحممة فيصير جوهر ذلك الجلد سدا لمجرى خلط سائل لو قام في وجهه ويسمى خشكريشة ويستعمل في حبس الدم من الشرايين ونحوها مثل الزاج والقلقطار.

والقاشر: هو الدواء الذي من شأنه لفرط جلائه أن يجلو أجزاء الجلد الفاسدة مثل القسط .

والمقوي: هو الدواء الذي من شأنه أن يعدل قوام العضو ومزاجه حتى يمتنع من قبول الفضول المنصبة إليه والآفات إما لخاصية فيه مثل الطين المختوم والترياق وإما لاعتدال مزاجه فيبرد ما هو أسخن ويسخن ما هو أبرد على ما يراه جالينوس في دهن الورد.

والرادع: هو مضاد الجا ذب وهو الدواء الذي من شأنه لبرده أن يحدث في العضو برداً فيكثفه به ويضيق مسامه ويكسر حرارته الجاذبة ويجمد السائل إليه أو يخثره فيمنعه عن السيلان إلى العضو ويمنع العضو عن قبوله مثل عنب الثعلب في الأورام.

والمغلظ: هو مضاد الملطف وهو الدواء الذي من شأنه أن يصير قوام الرطوبة اغلظ إما بإجماده وإما بإختثاره وإما لمخالطته.

والمخدر: هو الدواء البارد الذي يبلغ من تبريده للعضو إلى أن يحيل جوهر الروح الحاملة إليه قوة الحركة والحس بارداً في مزاجه غليظاً في جوهره فلا تستعمله القوى النفسانية ويحيل مزاج العضو كذ لك فلا يقبل تأثير القوى النفسانية مثل الأفيون والبنج.

والمنفخ: هو الدواء الذي في جوهره رطوبة غريبة غليظة إذا فعل فيها الحار الغريزي لم يتحلل بسرعة بل استحال ريحاً مثل اللوبيا.

القوة المحللة: في جانب المادّة التي تنصب إلى العضو ولا المبردة في جانب المادة المنصبة عنه فهي الطبيعة الملهمة بتسخير الباري تعالى.

أهمية زراعة الأعشاب الطبية وتناولها

عند الحديث عن أهمية زراعة النباتات والأعشاب الطبية واستهلاكها، يجب أن يؤخذ فى الحسبان عدد من العوامل، أهمها العائد الغذائي والمحصول، ففي الوقت الذي بدأت فيه العلوم الكيميائية تتقدم على نحو ديناميكي مؤدية إلى نمو استعمال المركبات التركيبية الطبية، ظن العديد من الناس أن أهمية الأعشاب الطبية واستعمالها سوف يتناقصان شيئاً فشيئاً، لكن هذا الاعتقاد برهن على أنه خاطئ، لأن استهلاك النباتات الطبية في أوربا لم يتناقص ووفقا للمعلومات الإحصائية فإن 50% من الأدوية الموجودة في الأسواق مصنوعة من مواد طبيعية مستخلصة من النباتات، ووفقاً لبعض الإحصائيات فإن سكان الولايات المتحدة الأمريكية قد دفعوا 4 مليارات دولار من أجل الأدوية التي تحوي مواد طبيعية عام 2008 وكمثال آخر،تتضمن لائحة العقاقير الإيطالية أكثر من 2500 عقار أساسه نباتي.

كما تتوفر معلومات أساسية من المكتب الإحصائي للأمم المتحدة تفيد بأن قيمة مجموعة المستوردات من الأعشاب الطبية قد زاد من 355 مليون دولار عام 1988 إلى 900 مليون دولار عام 2008، وأن أكثر من 600 نوع نباتي قد استعمل في تجارة العقاقير في أوربا، فما بالكم بقيمة الأعشاب الطبية المستهلكة ونحن في العقد الأول من الألفية الثالثة؟

الأسماء العلمية لبعض النباتات الطبية والأعشاب

عند البحث عن أسم عشب أو نبات قد يختلف الإسم العربي للعشب من بلد عربية لأخرى وأحياناً داخل البلد الواحد ومن ثم وجب معرفة الإسم العلمي عند البحث والإسم العلمي ليس الترجمة الإنجليزية كما يظن البعض وإليكم بعض الأسماء العلمية لبعض النباتات والأعشاب الطبية

الأرطه Calligonum comosum – الجزر Carrot

الآس MyrtusCommunis – البابونج Chamomile

البان Moringa Paregrina – البقدونس Parsley

التمر الهندي Tamarindus indica – زنجبيلGinger

جوزة الطيب Nutmeg – الحبة السوداء Nigeria Sativa

الحرمل Rhazya Stricta – الحرمل Stinkweed

الحلبه Fenugreek – خروع Ricinus Communis

الخله البلدي Ammi visnaga – السدرZiziphus

Salvia officnalis ميراميه　　Ocimum basilicum الريحان

Aloe الصبر　　– Convallaria Maialis زعفران

Ruta السذاب　　– ORCHIS MASCULA السحلب

نباتات تتحمل درجات الحرارة العالية.

Tamarix spp الأثل - Phoenix dactylifera نخيل البلح

Delonix regia بوانسيانا - Acacia spp. الأكاسياالطلح

Bogainvillea spp جهنمية - Opuntia spp تين شوكي

Dodonea viscosa دودونيا - Nerium oleander دفلة

Parkinsonia aculeata باركنسونيا - Cupressus spp سرو

Albizzia lebbek لبخ - Schinus molle فلفل رفيع الأوراق

نباتات تتحمل درجات الحرارة المنخفضة.

أثل – Tamarix spp – أروكاريا Araucaria spp

دفلة Nerium oleander – سرو Cupressus spp

صنوبر Pinus spp – فلفل رفيع الأوراق Schinus molle

نباتات مقاومة للأدخنة والغبار.

الزنزلخت Melia azedarach - الحور Populs spp

الفيكس Ficus spp - الهيببسكس الورد الصيني Hibiscus spp

الكافور الكينا Eucalyptus spp - أثل Tamarix spp

ايلانتوس Ailanthus altissima - دفلة Nerium oleander

-النخيل Phoenix spp - الدراسينيا Dracaena australis

نباتات مقاومة للجفاف والعطش.

تين شوكي Opuntia spp – Thevetia spp تفتيا

دفلة Nerium oleander– Ricinus communis خروع

جميز Ficus Pesudo-sycomorus - Cupressus spp سرو

فلفل رفيع الأوراق Schinus molle - Tamarix sppأثل

نباتات تتحمل التقلبات الجوية والرياح.

الأثل – Tamarix spp – Araucaria spp الأروكاريا

أكاسيا Acacia spp - Nerium oleander الدفلة

الرمان Punica spp – Prosopis spp الغاف البرسبوبس

السرو Cupressus spp – Calatropis procera العشار

نباتات تتحمل للرياح البحرية والملوحة على سواحل البحار.

أثل Tamarix spp – الكونوكربس Conocarpus evectus

تيكوما Tecoma spp – جاكراندا Jacaranda spp

دودونيا Dodonea spp – النخيل Phoenix spp-

كافور كينا Eucalyptus spp. - أكاسيا Acacia spp

50%من العقاقير مستخلصة من النباتات والأعشاب الطبية

أن تاريخ العلاج بالنباتات والأعشاب الطبية يعود إلى آلاف السنين، وقد ترافق ذلك مع تطور الوعي والمعارف الإنسانية، ورغم هذه الحقيقة فإن زراعة النباتات الطبية تعد أكثر الفروع حداثة بالنسبة إلى باقي قطاعات الزراعات الغذائية ولعل أحد أبرز أسباب ذلك هو أن جمع الأعشاب الطبية ومعالجتها واستعمالها كان مترافقاً مع عبارات السحر والشعوذة على امتداد قرون طويلة.

ويمكن القول إن تطور علم العقاقير وعلم الكيمياء النباتية قد أعطى إمكانات مناسبة من أجل الاستعمال الغذائي والعلمي للأعشاب الطبية في معالجة مختلف الأمراض، التي تصيب الإنسان والحيوان، كما أن دراسة العمليات الحيوية في الخلايا الحية ومنتجات الأيض النباتي قد ساهمت في نمو استعمال الأعشاب الطبية، نظراً لأنها زاخرة بالمركبات الطبية الفعالة، التي لها تأثيرات بيولوجية واضحة، وكذلك بسبب فعاليتها الدوائية وسرعتها العلاجية في شفاء الكثير من الأمراض، إلى جانب رفع مستوى الإنتاج الزراعي والعائد الغذائي والاقتصادي، الذي يؤدي إلى رفع الدخل المحلي على المستوى الوطني والدولي، وإضافة إلى ذلك فإن إنتاج الأعشاب الطبية يمكنه المساهمة في تحقيق الأمن الدوائي ورفع العائد الغذائي رفعاً واضحاً وملحوظاً في البلدان النامية والمتطورة على حد سواء.

مميزات الأعشاب الطبية

عند الحديث عن الأعشاب الطبية يجب توصيف أهم المميزات العامة للأنواع التابعة لهذه المجموعة، التي أهمها:

- إن الأعشاب الطبية هي تلك النباتات التي تحوي مواد بيولوجية فعالة، ولها تأثيرات متنوعة تمثل قيمة استعمالاتها، وهي قد نتجت عن طريق عملية التركيب البيولوجي في جسم النبات، وتجمعت بتركيزات صغيرة جداً قد لا تصل أحياناً إلى 1.%

- توجد المركبات الفعالة بمقادير ضئيلة في الأعشاب الطبية، وتكون محتواة في بعض أجزاء النبات كالأوراق أو الثمار أو الجذور وليس في كامل النبات.

- لا يعد وجود الأعشاب الطبية على نحو طازج مناسباً للاستهلاك غالباً، إذ إن الجزء المستعمل من العشب يجب معالجته بالتجفيف أو بالاستخلاص أو بالتقطير لاستخراج المركبات الفعالة قبل الاستعمال.

- تعد مجموعة الأعشاب الطبية ذات خصائص نباتية وفيسيولوجية ومورفولوجية متباينة على نحو مشابه لباقي النباتات، مثلاً هناك أعشاب طبية حولية وثنائية الحول وذات ساق عشبية أو شبه خشبية وبشكل شجيرات أو أشجار.

- تزداد أعداد الأعشاب ا لطبية المزروعة ازدياداً مستمراً، لأن الأعشاب البرية غير الهامة ربما تصبح مهمة ومستزرعة بعد إثبات احتوائها على مواد فعالة طبياً .

أكثر من نصف سكان العالم يعالجون بالأعشاب

أثبتت إحصاءات حديثة أن ما يزيد على نصف سكان العالم يعالجون بالأعشاب الطبيعية التي حققت نجاحاً مذهلاً في علاج بعض الأمراض، خاصة التي تصيب كبار السن والعلاج بالأعشاب من أهم فروع الطب الحديثة، والتي يمكن استخدامها لتلافي الآثار الجانبية التي تحدث نتيجة الاستمرار في تناول العقاقير الكيماوية .

وأكدت أحدث دراسة طبية أجريت على تأثير استخدام الطب البديل في العلاج الذي يعتمد على استخدام الأعشاب الطبيعية أن بعضها قد يحمل أنواعاً قاتلة من السموم التي تضر الأشخاص الذين يعالجون بها بدلاً من العلاج، نتيجة تراكم أنواع من الفطريات التي قد تؤدي إلى الإصابة بتليف الكبد وحذرت من الاستخدام العشوائي للأعشاب خاصة لكبار السن، وأكدت ضرورة خضوعها قبل الاستخدام لإجراءات الفحص والاختبارات الدقيقة التي تثبت مدى صلاحيتها للاستخدام وأن يتم استخدامها تحت إشراف الطبيب .

زيادة الطلب على الأعشاب الطبية

تعود أهم أسباب زيادة الطلب على الأعشاب النباتية إلى ما يأتي:

- تعد الأعشاب الطبية منبعاً للعديد من المقومات الفعالة بيولوجياً، التي لها تأثيرات شافية مبرهنة علمياً، كما أنه لا يمكن تحضير هذه المقومات صناعياً، إضافة إلى أن إنتاجها مكلف جداً، ومن هذه المقومات مركبات الجلوكوزيدات القلبية، والقلويدات المستخلصة من نبات العناقية الوردية وفطر الأرغوت، وكذلك هناك بعض النباتات التابعة لجنس Salanum تحوي بعض المركبات، التي تعد مواداً أساسية في صناعة الأدوية مثل الكونتيكوستيروئيدات.

- استعمال الأعشاب الطبية استعمالاً واسعاً في صناعة الزيوت العطرية والبهارات وفي صناعة الأغذية والمشروبات الغولية وصناعة مساحيق التجميل.

مما سبق يتضح لنا أن زراعة النباتات الطبية وإنتاجها واستعمالها غذائياً ودوائياً له خلفية وتقاليد تاريخية، وقد بدأت هذه الزراعة على نطاق واسع منذ البدء في تنظيم زراعات غذائية مفيدة للإنسان، كما أن الفائدة المادية من هذه الزراعة هي التي جعلت الأراضي الرديئة ذات النوعية السيئة، أراضي منتجة لمختلف أنواع الأعشاب الطبية، مثل البابونج والخزامى اللذان يمكنهما النمو فوق مثل هذه الأراضي .

الفرق بين العلاج بالأعشاب والعلاج بالأدوية

الأعشاب

. رخيصة التكلفة ومن السهل الحصول عليها .

. ليست لها تأثيرات جانبية، خاصة إذا أحسن استخدامها وتقدير الكمية المطلوبة منها لشفاء مرض بعينه .

– لا تؤلم المريض، إذ أنها تؤخذ عن طريق الفم كالطعام والشراب أو كدهانات .

– الأعشاب عبارة عن أدوية مفردة يتقبلها الجسم ويمتصها بسرعة وبصورة طبيعية .

– العشبة الواحدة تكاد تكون صيدلية كاملة وعلاجاً نافعاً لأمراض شتى .

. معظمها غذاء يفيد الجسم .

. لا تضر البيئة بل تفيدها في نواح كثيرة .

. يسهل الاحتفاظ بها وتعمر زمناً طويلاً .

. ليست لها تفاعلات بينية .«INTERACTION»

. تحفظ الصحة، وتعمل على تأخير الشيخوخة وعشبة الجينسنج الصينية مشهورة بذلك .

الأدوية الكيميائية

. مرتفعة التكلفة وهي تجارة رائجة أحدث بها الغرب استعمارا دوائياً لدول العالم الثالث .

. لها أضرار جانبية وقد تكون أشد ضرراً من المرض الذي تؤخذ من أجله رغم اتباع كل النصائح المرفقة معها .

. تؤلم المريض خاصة الأطفال إذ إنها لكي تكون مؤثرة فيجب أن تؤخذ عن طريق الحقن .

. أدوية مركبة غريبة يتقبلها الجسم بصعوبة .

. الدواء الواحد لا يصلح إلا لمرض واحد .

. لا غذاء فيها .

. التخلص من التالف منها ومن النفايات الناتجة عن تصنيعها، يلوث البيئة ويضر بكل الكائنات الحية .

. تحتاج إلى شروط كثيرة لتخزينها وكثيراً ما تتلف من سوء التخزين أو لانتهاء فترة صلاحيتها .

. تتفاعل الأدوية مع بعضها البعض فتحدث آثاراً ضارة ومعظمها يصعب التنبؤ به .

. تتلف أشياء أثناء إصلاح شيء .

الباب الثانى

تاريخ العلاج بالنباتات والأعشاب

تاريخ العلاج بالنباتات والأعشاب

مراحل تطور العلاج بالأعشاب

مرت البشرية بمراحل متعددة سيطرت فيها أساليب الطب المختلفة واستخدمت العقاقير العديدة للسيطرة على الأمراض، بدءا من الأعشاب الطبية ونهاية بالمستخلصات الكيمائية المعقدة،التي لم تعد أضرارها الجانبية تخفى على أحد وقد كان العلاج بالأعشاب قديما يحل محل صيدليات اليوم،ولكن هل حقا أغنت صيدليات اليوم عن اللجوء إلى الأعشاب الطبية وهل صيدليات اليوم قادرة على شفائنا تماما بالمستحضرات الكيميائية إذا وقع أحدنا فريسة للمرض؟ وما هي نسبة الأمان في استخدام الأدوية الكيميائية الحديثة؟

لقد كان من المتوقع أن يتراجع المرض أمام الثورة الصناعية الكاسحة التي شهدها العالم في الخمسين سنة الأخيرة، لكن العكس تماما هو الذي حدث فقد عرف الإنسان الحديث أمراضا فتاكة لم تكن معروفة أو منتشرة بهذا الشكل من قبل، والإحصائيات التي تمت عام 1997م في الولايات المتحدة أظهرت أنه في عام 1995م أفرط حوالي 6 مليون أمريكي في تناول العقاقير التي وصفها لهم الأطباء لعلاج حالات القلق مما تسبب في إدمان غالبيتهم لهذه الأدوية.

وفى سنة 1997 م تم حجز أكثر من اثنين مليون أمريكي في الأقسام المختلفة بالمستشفيات نتيجة الأضرار الجانبية للأدوية الكيمائية.

والإحصائيات العالمية تؤكد أن الأضرار التي يسببها سوء استخدام الأدوية الكيميائية الموصوفة للمرضى السبب الرابع للوفاة بعد أمراض القلب، والسرطان، وجلطة المخ.

إذا ستظل النباتات والأعشاب الطبية رحمة كبرى إذا ما قورنت بالأدوية الكيميائية والتي تشبه إلى حد كبير سكينا ذو حدين يقطع هنا ويخرب هناك وهذه الأدوية الكيميائية تنكشف جوانبها السلبية المظلمة يوما بعد يوم.

فالنباتات الطبية عرفها الإنسان بالتجربة، واهتدى إلى علاج أمراضه بواسطتها عن طريق التجربة أيضاً واستخدمتها شعوب العالم قاطبة المتحضرة منها والبدائية، فطب الأعشاب هو أقدم شكل معروف من الطب وقد استخدم أكثر من 50% من سكان الأرض الأعشاب في معالجة أمراضهم، ولا تزال الأعشاب الطبية هي العلاج الأساسي للكثير من الشعوب حتى وقتنا الحاضر.

إن التداوي بالأعشاب هو مستقبل العالم العلاجي، وهو الدواء المفيد المأمون لأمراض الإنسان والحيوان في كل مكان وزمان فالنباتات هي زرع الله الشافي وقد استخدمتها الحضارات البشرية عبر التاريخ.

الحضارة المصرية الفرعونية القديمة:

اهتم الفراعنة بالأعشاب وهذا ما نجده مسجلا في بردياتهم منذ أكثر من 5000 سنة فنجدهم استخدموا الثوم والبصل والعرعر لمعالجة الكثير من الأمراض, ونجد نبات القنب في عصر رمسيس الثالث قد استخدم بشكل كبير لعلاج مشكلات العين بينما استخدمت خلاصات الخشخاش لتهدئة الأطفال الباكين ووجدت وصفات لعلاج العديد من الأمراض في العديد من البرديات مثل بردية هيرمس وبردية أرون سميث الطبية وفى عام 1874م اكتشفت أهم بردية طبية في العالم، اكتشفها عالم المصريات الألماني جورج أيبرس وتعد أقدم وثيقة طبية، ويبلغ طولها 65 قدما ويرجع تاريخها إلى 1500 سنة قبل الميلاد ووجد بالبردية 876 تركيبة عشبية من أكثر من 500 نبات، منها الصبار والكراوية والخروع والقرفة والبابونج والثوم والزنجبيل والشمر والنعناع والمر والبصل والخشخاش والمرمرية والسمسم والزعتر وغير ذلك.

الحضارة الصينية القديمة:

من المعروف أن الأب الروحي للطب الصيني هو الامبراطور الأصفر الذي عاش سنة 2500 قبل الميلاد، وكان للأعشاب اهتماما خاصا من جانب المعالجين الطبيعيين في ذلك الوقت وأول كتاب طبي صيني في الأعشاب الطبية كان سنة 1000 قبل الميلاد Classic of Materia Medica الذي وضعه العالم الصيني شن نونج في القرن الأول الميلادي واحتوى على لائحة من 365 دواء علاجيا 90% منها من أصل نباتي، أما الآن فالصين لديها أكبر قائمة نباتات طبية في العالم وتضم 5800 نبات طبي.

الحضارة الهندية القديمة:

ركزت مدرسة الطب الهندي القديم الأيروفيدا Ayurveda على الأعشاب بصورة واضحة وضمت كتبهم القديمة أكثر من 2500 نبات طبي مصنفة حسب تأثيرها على الجسم وعلى الأمراض المختلفة، وتعد مدرسة الأيروفيدا من المدارس المتميزة في مجال الأعشاب الطبية.

الحضارة اليونانية:

نبغت الحضارة اليونانية القديمة في مجا ل التداوى بالأعشاب وثبت أن هذا النبوغ كان يرجع إلى التلاحم بين الحضارة المصرية القديمة والحضارة اليونانية وفي زمن أبقراط 377 ق. م كان التقليد الأوروبي قد تشرب أفكارا من آشور والهند ومصر القديمة وكانت الأعشاب الشرقية مثل الحبق والزنجبيل من أكثر الأعشاب استخداما لديهم.

وقد ذكر أبوقراط أكثر من 350 نباتا طبيا في كتابه Corpus Hippocraticum منها القرنفل والقرفة والأرقطيون وقد كتب دسقوريديس طبيب أنطونيو وكليوباترا كتابه في المواد الطبية De Materia Medica سنة 60 ميلادية وتناول فيه حوالي 600 نبات طبي وقد بقى الكتاب الطبي القياسي لمدة 1500.

الحضارة الإسلامية:

لم يكن للعرب باع في مجال الأعشاب الطبية قبل الإسلام, ولكن عندما جاء الإسلام أمر النبي ﷺ بالتداوي ووضع له ضوابطه ووصف أعشابا طبية لبعض الأمراض وحث على طلب العلم في هذا المجال وفي المجالات الأخرى

ومع سقوط روما في القرن الخامس الميلادي انتقلت مراكز المعرفة إلى الشرق، وقد تبنى المسلمون والعرب بكثير من الحماس مذهب جالينوس الطبي ودمجوه بالمعرفة الطبية المصرية والعربية والأشورية، فعادت النهضة العلمية للعرب ونشط ذلك في العصر العباسي فأنشئت دار الحكمة في بغداد وظهر حي العشابين وكانوا يطلقون على باعة الأعشاب في ذلك الوقت كلمة صيدلانى، ويرجع الفضل للعرب في تأسيس علم الصيدلة وفتح أول صيدلية في التاريخ وكان ذلك في أول القرن الثامن الميلادي.

ومن أهم كتب الطب العربية التي ظهرت في عصر النهضة القانون لابن سينا، والذي سجل فيه المؤلف أكثر من سبعمائة نوع من الأدوية المستخرجة من الأعشاب، وقد ترجم الكتاب إلى اللاتينية ليصبح أحد أهم الكتب الدراسية الرئيسية في كليات الطب الغربية.

وجاء من بعد ابن سينا الرازي الذي لقب بحكيم عصره، وابن البيطار والذي لقب بأبي النبات العربي وليس هناك أشهر من كتابه الجامع للأدوية المفردة والذي ذكر فيه أكثر من 1800 نبات مع رسومها التي رسمها له رسامه الخاص في ذلك الوقت وكذلك أبو على يحيى بن جزلة الذي وضع أول قاموس عن الأعشاب الطبية في كتابه المنهاج ومن أطباء العرب المشهورين أيضا أبو القاسم بن عباس الذي توفي عام 1013 ميلادية في الأندلس، وعد كتابه المفردات مصدرا مهما لكتب الأعشاب الطبية الأوربية بعد ذلك وكذلك ظهر العلامة داوود الأنطاكي ومرجعه الفريد في الأعشاب الطبية تذكرة داوود.

العصر الحديث:

بينت دراسة أعدها خبراء من منظمة الصحة العالمية حول طب الأعشاب أن اللجوء للنباتات والأعشاب الطبية في العلاج سيوفر بدائل رخيصة الثمن لأدوية مصنعة باهظة الثمن تكلف ميزانيات الصحة الكثير. وأنه يمكن دمج الأدوية العشبية مع الأدوية الكيميائية المصنعة ليتسنى الاستفادة من الجوانب الإيجابية من كلا النوعين من العلاج، وبذلك تتوفر لدينا أدوية مأمونة رخيصة الثمن تفيد في مقاومة وعلاج الكثير من الأمراض المزمنة، كما هو الحال في النموذج الصيني والهندي، لذلك عقدت الكثير من المؤتمرات العالمية ولكن أهمها كان مؤتمر ماستريخت بهولندا الذي كان تحت رعاية منظمة الصحة العالمية وحضره ممثلون لأكثر من 100 دولة وصدرت عدة توصيات لهذا المؤتمر كان من أهمها:

1 . حث منظمة الصحة العالمية لوضع دستور عالمي تشترك فيه الدول المشاركة لجمع مواصفات وخصائص النباتات والأعشاب العلاجية.

2 . إنشاء المعاهد والكليات المتخصصة لتدريس طب الأعشاب الطبية ومنح الدارسين درجات علمية مختلفة.

3 . وضع مقررات تجمع بين التعليم الصيدلي والطبي وطب الأعشاب كما هو متبع في اليابان والصين والهند.

وقدرت منظمة الصحة العالمية أن أعشاب العلاج هي الأدوية الأولية لحوالي ثلثي سكان العالم أي حوالي 4 مليار شخص.

وتدل الإحصائيات على أن 25 % من كل وصفات العلاج في الولايات المتحدة تحتوى على مواد فعالة ذات أصل نباتي، وفى سنة 2003م بلغت صناعة طب الأعشاب في أمريكا وحدها ثلاثة مليارات دولار.

وحديثا أصبح الاتجاه إلى التداوى بالأعشاب الطبية صيحة تطلقها المعاهد العلمية في البلاد المتقدمة هربا من الآثار السمية المدمرة للكيمائيات الدوائية، فنجد في بلاد الشرق الصين والهند على رأس الدول الشرقية التي اهتمت وما زالت تهتم بطب الأعشاب وتوجد له كليات تدرسه وتخرج أطباء وصيادلة متخصصين في العلاج بالأعشاب الطبية، وفي الغرب نجد أن ألمانيا هي أكثر الدول الأوربية اهتماماً بالأعشاب الطبية ويوجد بها أكثر من3500 دواء عشبي تصرف للمرضى من الصيدليات وتليها فرنسا وانجلترا والولايات المتحدة الأمريكية التي يوجد بها أكثر من 2000 دواء عشبي، وكذلك كندا واستراليا وكل هذه البلاد بها كليات ومعاهد تدرس هذا العلم، واتحادات وهيئات على أعلي مستوى لتنظيم مهنة التداوى باستخدام الأعشاب الطبية

طب الأعشاب عند العرب

قال سينوبوس إن المسلمين استعملوا جميع أنواع الزراعة، وحملوا كثيراً من النباتات إلى صقلية وأسبانيا وزرعوها في أوروبا، فأحسنوا تربيتها حتى تظنها متوطنة، ومثل ذلك الأرز والزعفران والعنب والمشمش والبرتقال والنخل والهليون والبطيخ الأصفر، والياسمين والقطن والقصب وكان للعرب الفضل في الصيدلة عن الطب، على أن يلم الصيدلي بعلوم الطب، وأن يلم الطبيب بعلوم الصيدلة.

إذ قال الرازي في كتابه الحاوى إن الصيدلة ليست من صنعة الطبيب، بل لها شخص خاص بها وإن الصيدلة صناعة خادمة للطب ولا يستطيع إلا القليل من الأطباء الحذاق أن يعرفوا تفاصيل الصيدلة والصناعات الأخرى الخادمة للطب وفي كتابها شمس العرب تسطع على الغرب تقول سجريد هونكه لقد فضل العرب محضر الدواء الصيدلي عن واصفه الطبيب وأوجدوا مهنة الصيدلاني الذي ارتفع إلى مركز عال بفضل علومه ومسئوليته الخاصة .

ويقول ول ديورانت في كتابه قصة الحضارة كان المسلمون أول من أنشأ مخازن الأدوية وأن الفضل يعود للعرب والمسلمين في تأسيس أول مدرسة للصيدلة ووضع المؤلفات الممتعة فيها .

أصول وقواعد التداوي بالأعشاب الطبية:

يشتكي بعض المرضى من أنهم استعملوا بعض الأدوية العشبية، ولكن نتائجها لم تكن مشجعة، لذا يجب توضيح عدة نقاط مهمة للمرضى والمهتمين بالأعشاب الطبية وهي:

1 . أولا يجب تشخيص المرض بدقة معتمدين في ذلك على التقدم الكبير في مجال التشخيص الطبي الحديث حيث أن نجاح العلاج يعتمد أساسا على دقة التشخيص.

2 . أما بالنسبة للدواء فيجب أن تحدد أنواع الأعشاب المستخدمة وكميتها وجرعتها ووقت استخدامها بدقة، وعدم تداخلها وتضادها، معتمدين في ذلك على الطبيب أو أخصائي العلاج بالأعشاب الدارس والمتخصص في هذا العلم ويجب أن نعرف أن التداخل والتضاد في تأثير الأعشاب الطبية لا يعرفه إلا أخصائي العلاج بالأعشاب الطبية.

3 . بخصوص مادة الدواء وهي الأعشاب الطبية فيجب أن تراعى النقاط التالية عند تحضير الدواء العشبي:

. أن تكون الأعشاب قد زرعت في موسمها وفي بيئتها المناسبة بعيدا عن التلوث البيئي بأن تكون بعيدة عن مصانع البتروكيماويات وغيرها من المصانع الملوثة للبيئة المحيطة وبدون استخدام أي كيماويات نستخدم الزراعة الحيوية فقط ونلاحظ أنه يوجد في البلاد الأوروبية متخصصين في زراعة النباتات الطبية نظرا لأهمية ذلك.

. لا يتم حصاد النبات إلا عند اكتمال النضج ووصول المواد الفعالة في الأجزاء المختلفة من النبات إلى أقصى تركيز لها وعندما يكون الجزء المطلوب من النبتة في أوج حيويته وقد يساء إلى هذه النباتات الحيوية أثناء عملية الجمع والتجفيف والتخزين فتفقد العشبة بعض أو كل المواد الفعالة مما يؤثر على قدرتها العلاجية.

فالزهور مثلا تجمع في الصباح الباكر بعد أن تجف قطرات الندى حيث تكون في أوج نضارتها الأوراق والسيقان تجمع غالبا بعد الظهر حيث تكون قد تشبعت من أشعة الشمس وازداد محتواها من المواد الفعالة.

وأما الجذور فتجمع غالبا في فصلي الربيع والخريف حيث يكتمل نضجها في ذلك الوقت وتكون غنية بالمواد الفعالة.

4 . عملية التجفيف تعد من أهم العمليات التي تؤثر على المواد الفعالة في النبتة وعموما نستخدم أشعة الشمس غير المباشرة في التجفيف وحديثا وجدت الأفران الكهربية المخصصة لهذا الغرض

5 . التخزين يعد من أسس علم الأعشاب ويجب مراعاة قواعده بكل دقة لتفادى فساد النبات وتكون الفطريات وفقدان المواد الفعالة، وفى حالة التخزين الجيد تظل النبتة الجافة محافظة على ما تحويه من مواد فعالة لمدة سنة إلى سنتين.

6 . صناعيا تقوم الشركات الكبرى والمتخصصة في تصنيع وتعبئة النباتات الطبية بقياس المواد الفعالة بكل دقة في كل نبات على حدة قبل عملية البيع للجمهور.

لذا فالتأثير العلاجي للنباتات الطبية يعتمد كما ذكرنا على التشخيص الجيد والعلاج المناسب فإذا اجتمع الاثنان ووافق الداء الدواء برأ المريض

تأثير الأعشاب الطبية على الجسم:

توجد الكثير من التأثيرات الطبية المهمة للأعشاب على الجسم سنذكر بعضها على سبيل المثال:

1 ـ **التحفيز:** ويقصد به تحفيز جهاز المناعة بالإضافة إلى القوة الحيوية الطبيعية في الجسم لمقاومة المرض، ومثال على ذلك الثوم والبصل والحبة السوداء والزنجبيل والجنسنج.

2 ـ **تنقية الدم:** وهذا يحتل أهمية فائقة عند المعالجين بالأعشاب حيث إن تنقية الدم ومعادلة الحامضية الفائضة يؤدى إلى انحسار أسباب المرض وبذلك تزول الأعراض ومثال ذلك الهندباء البرية والأخناسيا والسفراس.

3 ـ **التهدئة:** وتعطى عندما يكون المريض بحالة عصبية وقلق وحساس بالشكل الذي يعرقل عملية التغلب على المرض مثل: جذر الكمفرى، والبابونج.

4 ـ **التنشيط:** ويقصد به بناء طاقة الجسم خصوصا للضعفاء والمرهقين وتستعمل غالبا في حالات الأمراض المزمنة والمنهكة أو في فترة النقاهة من الأمراض الحادة مثل الجانسنج والبقدونس والشطة.

5 ـ **إدرار السوائل**: ويقصد به موازنة كميات السوائل في الجسم وبالخصوص الماء الذي يشكل معظمها، مثل شواشي الذرة وعنب الديب والبقدونس.

6 ـ **التعريق**: ويقصد به إخراج العرق من مسامات الجلد لمعالجة الأمراض الجلدية ومعالجة البرد ومثال على ذلك الزنجبيل الفلفل، القرفة والبابونج.

7 ـ **التقيؤ**: ويقصد به إخراج ما بالمعدة عند الإحساس بالغثيان أو في حالات التسمم ومثال على ذلك نبات اللوبيليا.

8 ـ **إطلاق البطن**: ويقصد به إخراج الفضلات المجتمعة في الجهاز الهضمى لتفادي امتصاص السموم من الفضلات الموجودة في الأمعاء إلى الدم كما في حالات الإمساك ومثال على ذلك الصبار والكسكرة والسنامكى وعرق السوس.

9 ـ **مضادات الميكروبات**: ويقصد بها مضادات البكتريا والفيروسات والفطريات وتستخدم للمساعدة على علاج الأمراض التي تسببها الميكروبات السابقة مثل الثوم والعرقسوس.

التداوى بالأعشاب بين الموروث الشعبي والدراسات الطبية

التداوي بالأعشاب أو مايسمى بطب العطارين ظاهرة تنتشر بشكل متفاوت ونسبي في الأوساط الاجتماعية وترتبط بالثقافة الطبية السائدة في المجتمع حيث تنحسر في المجتمعات الأكثر تعليماً والتي تتوافر فيها بنية متطورة للخدمات الصحية بينما يزداد رواجاً عند غياب البديل الطبي وتعتمد هذه الطريقة على توفر النباتات الطبية التي يحمل العديد منها مواد فعالة وطبيعية وتنمو تلقائياً أو محصولياً أو شجيرياً أشار خبير الأعشاب سليم الحميدي من السعودية إلى انتشار آلاف الأصناف من النباتات الطبية في منطقته منها أكثر من 100 نوع متداولة ومعروفة لافتاً إلى أن جو المنطقة النقي انعكس إيجاباً على هذه النباتات مما جعلها في الطليعة من حيث الجودة والنظافة .

ويعود تاريخ طب الأعشاب إلى العصور الأولى من التاريخ حيث دلت بعض المخطوطات على أن الكهنة الفراعنة كان لديهم معلومات كثيرة عن أسرار الأعشاب والتداوي بها وكذلك اثبتت بعض الكتابات أن قدماء الهنود مارسوا هذه المهنة ليأتي بعدهم حكماء اليونان الذين وضعوا المؤلفات عن التداوي بالأعشاب في القرنين الرابع والخامس قبل الميلاد

لتظل هذه المؤلفات المصدر الأساسي لهذا العلم وتوسع العرب وفي مقدمتهم الرازي وابن سينا في هذا العلم بتجارب جديدة وبعد فتح الاندلس انتشر طب الأعشاب حيث زود العرب أوروبا بالكثير من المعلومات عن أعشاب الشرق وكيفية التداوي بها .

الباب الثالث

تقسيمات النباتات والأعشاب

تقسيمات النباتات والأعشاب

تقسيم النباتات والأعشاب الطبية :

تقسم النباتات إلي تقسيمات عديدة من حيث الاستخدام أوالمحتوي الكيميائي ومن حيث الفائدة او درجة الأمان ،لكن من الناحية الصيدلية فإن أهمية النباتات تعود إلي احتوائها على مجموعة متنوعة من المواد العضوية الفعالة التى يمكن استعمالها في الصيدلة وصناعة الأدوية وهذه المواد الفعالة تختلف فيما بينها من عدة نواح كيميائية وفيزيائية .

1- حسب التركيب الكيميائى

تقسم النباتات والأعشاب الطبية تبعاً للمواد الفعالة بها إلي ما يلي :

أعشاب تحتوي على قلويدات :

مثل الكينا والجوز المقئ والداتورة والبن والشاي والخشخاش وقلف الرمان وغيرها وهذه غالباً ما تكون شديدة المفعول نظراً لاحتوائها على مواد فعالة قوية وسامة في بعض الأحيان،وهي أيضاً لها فوائد طبية متنوعة بشرط أن تستعمل بحكمة وتعقل.

أعشاب تحتوي على جلوكوسيدات :

مثل السنامكى والبابونج والخردل والحنظل والصبر والديجتالس.ومن هذه الأعشاب ما ينشط الأمعاء مسهلة ومنها ما يفيد القلب

.أعشاب تحتوي على زيوت ثابتة :

مثل بذرة القطن وبذور السمسم وبذور الشلجم وحبة البركة وهذه الأعشاب منها ما يفيد القلب والأوعية الدموية،ومنها ما يستخدم كملين أو خافض للكوليسترول في الدم.

أعشاب تحتوي على زيوت عطرية :

مثل القرفة والكراويا والشمر واليانسون والكمون والورد والنعناع والزنجبيل والكافور وهذه الأعشاب غالباً ما تكون طاردة للغازات ومزيلة للمغص ومدرة للبول ومنفثة وهاضمة.

أعشاب تحتوي على مواد راتنجية صمغية :

مثل المر والمستكة والصمغ العربي والكثيرة وعدد كبير من هذه المواد مطهر ومنفث للجهاز الهضمى والتنفسي.

أعشاب تحتوي على مواد قابضة :

مثل قشر الرمان والبن والشاي والعفص والقرفة وهذه الأعشاب تقلل من حركة الأمعاء وتفيد في حالات المغص والإسهال ورغم ذلك فإن العشب والنبات الطبي غالباً ما يحتوي على أكثر من أساس فعال، ولذا فإنه ينبغي الحذر من استخدام الأعشاب والنباتات الطبية دون دراية أو علم،مما قد يعرض المريض لعواقب وخيمة لا تحمد عقباها.

2- حسب درجة الأمان

تصنف الأعشاب الطبية حسب درجة الأمان إلى انواع :

1 ـ النوع الأول وهو الأعشاب الآمنة:

وهي الأعشاب التي شاع استعمالها منذ قرون وليس لها أي أثار سمية وينصح باستعمالها في معالجة المشكلات الصحية العارضة، مثل اليانسون والشمر لغازات البطن، والمريمية للمغص والثوم والبصل لنزلات البرد، والحناء لتساقط الشعر.

2 ـ النوع الثاني أعشاب غير شائعة الاستخدام في بلادنا:

وهى غير معروفة للمواطنين ولكنها معروفة لدى العطارين وفى الصيدليات التي تبيع الأدوية العشبية مثل الجنكو والجانسنج والراوند وغيرها وهذه النباتات لا تستعمل إلا بوصفة من أخصائي الأعشاب الطبية.

3 ـ الأعشاب التي تحتوى على نسبة سمية:

وهذه تخضع لقوانين الأدوية الكيميائية في جرعاتها ووقت استخدامها ولا يجوز للمريض أن يستخدمها إلا بوصفة من طبيب متخصص ولو وصفت من أخصائي في الأعشاب فيجب أن يكون ذلك بإشراف مباشر من طبيب مثال على ذلك نبات البلادونا والداتورة والدفلة وغيرها.

ومنذ عقد مضى كان الأطباء أكثر تشككا في العلاج بالأعشاب، أما اليوم فقد أصبح الأطباء أكثر تفتحا على العلاج بالأعشاب إلى حد كبير لأنهم لاحظوا نتائجها العلاجية على مرضاهم لذلك لا يتردد الكثير من الأطباء في وصف النباتات الطبية لمرضاهم، أو تحويل مرضاهم إلى أخصائيين في العلا ج بالأعشاب الطبية. وقد يكون الأمر الأكثر أهمية اليوم أن معظم مستخدمي الأعشاب هم من الأطباء أنفسهم.

وبعض هذه النباتات وخاصة فى العلاج إذا استخدمت بشكل زائد عن الحد تنقلب منافعها إلى سموم قاتلة فهناك الكثير من هذه النباتات سنذكر منها القليل.

1 – الميرامية: SAGE

وتكمن السمية في كثرة استعمال مغلي الميرامية ومضغها خضراء حيث تعتبر مادة الثوجون سامة إذا أخذت بمعدل من 3– 4 أكواب يوميا، أو مضغها خضراء حيث تعمل على جفاف الفم وتشنجات في عضلات الجهاز التنفسي محدثة ضيقاً في التنفس وغيبوبة نتيجة قلة الأكسجين ثم الوفاة إذا لم يسعف الشخص، كما يجب أن لا يتناولها المصابون بالصرع حيث تساعد بالتحفيز المبكر لهجمة الصرع، والنساء الحوامل حيث تعمل على تقلصات الرحم محدثة إجهاضاً أو ولادة مبكرة، أما بالنسبة لتناول المادة كما هو معروف في كثير من البلدان العربية حيث تستعمل مع الشاي كما في فلسطين خاصة فهذه كمية بسيطة غير مؤثرة

2 – الثوم: Garlic

ملحوظات ونصائح حول الثوم

*** بلع الثوم كفص كامل لا يستفاد منه نهائياً يخرج كما هو.**

*** استعمال الثوم بكثرة قد يضر البصر ويؤدي الى عدم وضوح الرؤيا لذا يجب الالتزام بالجرعة.**

*** له تأثير مضاد للمعدة الضعيفة والحساسة.**

*** يعمل على افساد حليب الأم.**

*** للتقليل من رائحة الثوم يوصى بأكل تفاحة أو أوراق النعناع.**

*** الافراط في أكله يسبب حساسية عند بعض الناس ويؤدي الى الاجهاض عند الحوامل.**

*** عند استعمال الثوم كوصفة طبية يجب أخذ يوم راحة ويا حبذا أن يكون يوم الجمعة من أجل الصلاة في المسجد.**

*** عدم الجمع بين الثوم وأقراص الاسبرين المميعة للدم وتكمن سمية هذا النبات وقطعا في حالة زيادة الاستعمال في أنه :**

*** يزيد من سيولة الدم مما يؤثر في الأشخاص الذين يتناولون الاسبرين وخاصة عند حدوث نزيف أو جرح.**

* لأصحاب المعدة الحساسة له تأثير سلبي جدا.

* يؤدي الى الاجهاض أو الولادة المبكرة للحوامل.

3 – عرق السوس : Liquoric

وتكمن السموم فى شرب عرق السوس لأكثر من كوب يوميا فقط لا غير حيث أن الحامض الغليسيريتيني جليسيرهزنيك أسيد يعمل مثل هرمون الألدسترون وهو هرمون كظري يعمل على احتباس الماء والاملاح في الجسم مما يسبب ارتفاع الضغط الشرياني وقصوراً قلبياً وعدم الانتظام في ضربات القلب وعمله.

أكسلات الكالسيوم فقد تؤدي كثرة الاستهلاك الى ترسبات الحصى في الكلى والمجاري البولية التي لا يحمد عقباها.

كما هو معروف يحتوي على مادة الجليسيرين وسكر الجلوكوز والسكروز فكثرة الإفراط في شربه يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر في الدم والبول توصل العلماء أخيرا إلى أن عرق السوس هو السبب الحقيقي في بعض الاضطرابات الجنسية مما يؤدي الى انخفاض الرغبة الجنسية عند الرجال، اما بالنسبة للنساء لم تتوصل الابحاث لشيء ما من الناحية الجنسية.

4 – **البابونج : Camomile** وتكمن السموم في الاستعمال الزائد، أصلا البابونج يشرب من اجل الصداع والمغص وحدة المزاج والارق، والتشنجات فإذا شرب البابونج لأكثر من كاستين في اليوم بدون سبب كل ما ورد ذكره من الأمراض التي يشرب من اجلها تعتري الإنسان؟ ودائما شرب المغلي يكون بنسبة10: 1 يعني 1 من العشبة و10 من الماء.

5 – **الزنجبيل : Ginger** وكثرة استعماله كما هو متبع في الهند وباكستان قد يؤدي الى ظهور أو التعجيل بظهور الاورام الخبيثة في البلعوم والمريء لذلك لا يفضل استعماله بكثرة وعلى مدى طويل.

ولقد وجد أن استعماله لمدة طويلة تزيد من كمية الطمث وقد تسبب النزيف والاجهاض وكثرة الاستعمال مع زيادة المقادير قد تؤدي الى حدوث السعال الجاف وقد تسبب القرحة لمن يشكون من مشكلات في المعدة ومريض القرحة اصلا ممنوع من شربه.

الأكثر أهمية ان للزنجبيل فائدة مهمة وطيبة ولكن بشرط عدم الزيادة منه وهي انه يعمل على تنشيط الدورة الدموية ويمنع التخثرات بمعنى أنه يزيد من نسبة الهيبرين في الدم والتي تعمل على سيولته فيمكن ان يتعرض الشخص لإصابة ما فيكون النزيف قوياً نظرا لقلة عوامل التجلط وميوعة الدم.

6 – جوزة الطيب :Nutmeg

وتكمن السمية فى الاستعمال الزائد له في حدود 5جم حيث يحتوي على مادة الميرستيسين السامة، يحدث وفي خلال ثلاث ساعات حرقان وألم في البطن، غثيان، اضطراب وإثارة، تورد الوجه، جفاف الفم، تسارع في ضربات القلب، تنبيه للجهاز العصبي المركزي، تشنج واتساع بؤبؤ العين، هلوسة، إذا لم يسعف الشخص فإن الوفاة محتمة.

7 – الجينسج : Ginseng

وتكمن السموم فيما إذا أخذ بجرعة في حدود 800 ملجم وفي الأسبوع يجب التوقف يوماً أو يومين عن استعماله.

* زيادة في تميع الدم ونزيف من الأنف.

* قد يزيد الحالة سوء عند مرضى الربو والحساسية.

* إذا استعمل من قبل الأطفال الذين هم أقل من عشر سنوات يؤدي إلى الإرباك وكثرة الحركة وعدم النوم.

* قد يؤدي إلى غيبوبة سكر لمن يعانون من هبوط في السكر.

* استعماله مدة طويلة يؤدي إلى ارتفاع الضغط.

و فعلاً نستطيع أن نقول و من الأعشاب ما قتل.

3- حسب الفائدة أو النفع

1-لتخفيض الوزن

نباتات وأعشاب خفض الوزن : ويمكن تقسيم النباتات والأعشاب التي تساعد على إنقاص الوزن الزائد إلى عدة أقسام :

. أعشاب تعمل على امتلاء المعدة وتعطي الإحساس بالشبع .

. نباتات ثبتت فاعليتها وقدرتها على إنقاص الوزن الزائد عند تناولها مثل الخيار، التفاح، والشاي .

. أعشاب تساعد على إدرار البول الناتج من احتراق المواد الدهنية المخزنة بالجسم مثل الكرفس والبقدونس.. ولعل أهم تلك الأعشاب .

الكرفس: وهو خضرة مفيدة للتخسيس وإنقاص الوزن بفضل عصير الكرفس وطريقة استخدامه داخلياً تكون بأكله نيئاً مع السلطة أو يطبخ مع الحساء أو تعصر عروقه ويشرب من العصير نصف قدح في اليوم لمدة ما بين 15 إلى 20 يوماً أو يستخدم كشراب مغلي 30 جراماً من الكرفس في نصف لتر ماء .

السنامكي: طريقة استخدامه بعد نقع الأوراق والثمار في الماء لمدة عشر ساعات على الأقل ويستعمل المنقوع بمعدل كوب 3 مرات يومياً للتخلص من الوزن الزائد .

الليمون: من الوصفات العلاجية التي يدخل فيها الليمون: وصفة لمحاربة السمنة ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ويشرب الماء في الصباح على الريق ولإنقاص الوزن الزائد يمكن شرب عصير الليمون في عدة صور منها تعصر ليمونة نقطة على نصف لتر حليب، ويحرك بالملعقة ويشرب صباحاً قبل الإفطار ينقع قشر ليمونتين أو ثلاث في نصف لتر ماء، وتضاف إليه عدة قطرات من عصير الليمون الطازج، ويشرب صباحاً على الريق قبل الإفطار .

الروزماري – إكليل الجبل :قد ثبت مؤخراً أهمية إكليل الجبل في إنقاص الوزن، عن طريق تناول كوب من مستحلب إكليل الجبل غير المحلي صباحاً على الريق وبعد الظهر قبل تناول الغداء يومياً لمدة شهر على الأقل، إضافة إلى فائدته في تنشيط الذاكرة والدماغ المرهق ولمساعدة المعدة على الهضم .

عنب البحر :يعتبر عنب البحر أول نبات طبي تم اكتشافه في العالم، وقد بدأ الطب الشعبي في وصف نقع العنب البحري لمعالجة الرشح والربو منذ أكثر من 2000 عام. يمكن استعمال عنب البحر في إنقاص الوزن الزائد عن طريق تناول مغلي سيقان أو أغصان عنب البحر عن طريق مزج ملعقة صغيرة من الصنف الصيني «ماهوانج» المجفف لكل فنجان من الماء المغلي، ثم ينقع لمدة 10 إلى 15 دقيقة ويتم تناوله بدون سكر، ويجب ألا يتم تناول أكثر من فنجانين في اليوم الواحد .

الكرز: لا تتعجب إذا علمت أن فنجاناً واحداً من عصير عنب الكرز يومياً على الريق صباحاً وقبل تناول وجبة الغداء مع ريجيم غذائي مناسب يستطيع إنقاص وزنك بمعدل أربعة كيلوجرامات كل شهر تقريباً بالإضافة إلى المساعدة في إنقاص الوزن الزائد يعتبر الكرز منسقاً فعالاً للجسم ومزيلاً للسموم ومقوياً للعضلات لـ 100 غرام منه تعطي 80 سعراً حرارياً، ولإنقاص الوزن يجب ألا يؤخذ بعد الطعام، بل بين وجبات الطعام أو قبلها بمدة، ويحسن عدم تناول الكرز ثم شرب الماء كي لا تحدث أي اضطربات هضمية سيئة وتذكروا أن تناول الكرز بعد وجبة قليلة يمكن أن يسبب عسر الهضم وأن تناول مقدار كبير من الكرز في وجبة واحدة يضر بالجهاز الهضمي.

الليمون: ينقع قليل من الكمون في الماء المغلي ويقطع الليمون حلقات ويترك طوال الليل ويشرب مائه في الصباح قبل الإفطار .

الحلفا بر: تنقع أوراق وأزهار الحلفا بر في الماء وتشرب كوب واحد ثلاث مرات يوميا الهندباء التلفاف البري تعصر أوراق وأزهار النبات وجذوره وتغلي في لتر من الماء لمدة 10 دقائق وتصفى ثم تشرب لحرق الدهون يمكن شرب كوب ماء ثلاث مرات يوميا لمدة ثلاثة أسابيع.

اكليل الجبل : يستخدم مستحلب إكليل الجبل غير المحلى في الصباح قبل الإفطار وقبل الغذاء لمدة شهر .

الكرز : تناول نصف كوب من عصير فاكهة الكرز يوميا قبل الإفطار وقبل تناول وجبة الغذاء مع المحافظة على وجبات غذائية متزنة ينقص الوزن.

حبة البركة الحبة السوداء : تناول حبة البركة تفيد في حرق الدهون المتراكمة في الجسم .

من تلك النباتات المسهلة والمدرة حيث سنتناول التركيز على فائدتها التي يعتقد انها تخفف الوزن ولها فوائد اخرى طبية :

1- وريقات السنا Cassia augusitifolia وهي اشد النباتات المسهلة

2- عشبة الزوفا Hyssopus officialis وهي مدرة تفيد في حالات الاستسقاء

3- اوراق الميرمية Salvia officialis وهي مدرة وتفيد في حالات التعرق الشديدة .

4- ثمار التمر هندي Tamarindus indica وهي مسهلة في حالة زيادة الكمية المتناولة والقليل منه قابض.

5- جذور العرق سوس Glycorhiza glabra وهي مدرة للبول وملين ويكافح الإمساك

6- ثمار الشمرة Foeniculum vulgare وهي مدرة للحليب بكمية معتدلة .

ويمكن شراء وريقات السنا ونقعها بالماء الحار لنصف ساعة ثم تناولها يوميا صباحا مع ملاحظة عدم غليها .

أما للذين يريدون فعلا التخلص من الوزن الزائد فلا يوجد سوى حرق الشحوم بنظام حمية الكربوهيدرات وسوف اتبع لاحقا هذه الثورة في علم الحمية وكيفية تحفيز الجسم على فرز هرمون إذابة الشحوم الذي لا يمكن تصنيعه حتى الآن.

ويجب على من يريد ان يتخلص من الشحوم ان يعرف كيف تراكمت آلية تمثيل الشحوم ومن يقوم بها ألا وهو الانسـولين المسئ ول عن عملية التمثيل الغذائي وتخزين الدهون

ولكن من يحرق الدهون ؟ ألا هو هرمون إذابة الشحوم وينتج عادم من الحرق للدهون اسمه الكيتونز يمكن فحص البول بأشرطة فحص الكيتونز حيث يتلون الشريط باللون البنفسجي وهذا يدل ان متبع الحمية يقوم بحرق الدهون وليس التخلص من السوائل ولا يمكن للجسم إفراز هذا الهرمون إلا بعد الامتناع عن تناول الكربوهيدرات 48 ساعة وإتباع حد من تناول الأطعمة التي تحتوي الكربوهيدرا ت بكمية من 0–20 غرام يوميا .

أدوية عشبية لإنقاص الوزن ثبت فعاليتها :

بذور لسان الحمل Plantain : يوجد عدة انواع من لسان الحمل مثل لسان الحمل البيضوي المعروف علميا باسم **Plantago Ovata** ولسان عشبة البراغيث **Plantago Psyllium** ولسان الحمل الهندي **Plantago Indica** وهذه الأنواع الثلاثة تستخدم منذ آلاف السنين ويزرع لسان الحمل على نطاق واسع من اجل قشور ثمره وبذوره التي تستخدم لعلاج المشاكل المعوية يحتوي لسـان الحمل على مواد هلامية وزيتاً ثابتاً ومواد نشوية وفي دراسة ايطالية قام البحاث بإعطاء جرعات من بذور لسان الحمل بمقدار 3جرامات تذاب في كوب من الماء وتشرب قبل الأكل بثلاثين دقيقة لعدد من النساء البدينات وقورنت بنساء أخريات بنفس البدانة وضعن على حمية خاصة فوجد أن النساء اللائي أعطين بذور لسان الحمل نقص وزنهن بمعدل 60% أكثر من الأخريات وفي دراسة أجراها علماء روس وجدوا أن التأثير المخفض للوزن كان نتيجة للمواد الهلامية الموجودة في بذور النبات ويوجد حاليا مستحضر من لسان الحمل تحت اسم **Psyllium** حيث تؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة من المستحضر وخلطه مع ملء كوب عصير أو ماء وشربه قبل الوجبة. مع ملاحظة اذا حصل لديك حساسية لهذا العقار فاوقفه مباشرة ولا تستعمله مرة اخرى

الفلفل الأحمر الشطة Red Pepper : ويوجد انواع من الفلفل الاحمر اما الطويل او المدور وقد اجرى البحاث دراسة على الفلفل الاحمر في معهد التقنية باكسفورد في بريطانيا حيث قاسوا نسبة عملية الايض عند الاشخاص البدناء الذين يستعملون غذاء متوازنا حيث اضافوا لغذائهم ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر وكذلك ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل لكل وجبه حيث ابدت الدراسة ان الاشخاص الذين اضيف الى غذائهم الفلفل الاحمر والخردل ارتفع معدل او نسبة الايض لديهم بنسبة 25% وعليه فقد قالوا اذا كنت تريد انقاص وزنك فعليك باضافة الفلفل الاحمر والخردل الى وجبات طعامك اليومي.

حشيشة القزاز Chickweed ويشتهر هذا النبات بشعبيته كمادة مخفضة للوزن ويعرف علميا باسم Stellaria Media ويؤكل هذا النبات نيئا مع السلطات والبعض يغليه او يسلقه ويأكله بعد السلق مثله مثل أي خضار وموطن هذه العشبة اوروبا وآسيا وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم وتحتوي حشيشة القزاز على مواد صابونية ثلاثية التربين وكومارنيات وفلافونيدات واحماض كربوكسولين وفيتامين ج .

الأخدرية المحولة_Evening Primrose : ونبات الاخدرية عشب ثنائي الحول لا يزيد ارتفاعه على 20سم وموطن هذا النبات امريكا الشمالية الجزء المستخدم من النبات الاوراق وزيت البذور وتحتوي البذور على زيت ثابت غني بالاحماض الدهنية الاساسية وتستعمل أوراق هذا النبات او زيت البذور لانقاص الوزن وتستعمل البذور مطحونة ويستخدم مقدار نصف ملعقة صغيرة من الزيت ثلاث مرات في اليوم .

_الأناناس Pineapple تعتبر ثمار الاناناس من افضل المواد التي تخفض الوزن ولا سيما اذا عرفنا ان الاناناس يحتوي على انزيم يدعى **Bromelain** والذي يساعد على هضم البروتينات واحراق الدهون ولكي تخفض وزنك يجب ان تأكل حبة اناناس كاملة يومياً دفعة واحدة .

الجوز العادي_Walnut _بالرغم من أن الجوز غني بالدهون والمفروض ان لا يأكلة الشخص البدين إلا أن دراسة أجريت على 25 ألف شخص كانوا يعطون يومياً حفنة اليد من الجوز وجد ان وزنهم انخفض بشكل ملحوظ وكان السبب وراء ذلك أن الجوز يحتوي على مادة السيروتونين Cerotoninوالتي تساعد على جعل الشخص يشعر بالشبع وعليه فإن اكل حفنة يد يوميا من الجوز يجعلك تشعر بالشبع او التخمة فلا تأكل اكلا كثيرا .

الشمر _Fennel يعتبر الشمر من مخفضات الوزن ولا سيما الأوراق والسيقان والجذور والطريقة أن يؤخذ 35جراما من مسحوق جميع أجزاء النبات عدا الثمار وتغمر في حوالي نصف لتر ماء بارد وتغطى ثم توضع على نار هادئة وتغلى لمدة 15دقيقة ثم تزاح من على النار وتترك جانباً لمدة 25دقيقة ثم يشرب من هذا المغلي كوبا بعد وجبة الغداء وكوبا آخر بعد وجبة العشاء .

_**أكليل بوقيسي**_Meadowsweet _ويسمى أيضا عراوة ملكة المروج ويعرف علميا باسم Filipendula Ulmariaويحتوي هذا النبات على جلوكوزيدات فلافونية وفينولية وزيت طيار وحمض العفص .والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتغمر في كوب من الماء المغلي وتغطى وتترك طول الليل وفي الصباح تصفى وتشرب على معدة فارغة تماما قبل طعام الإفطار وذلك بمعدل كوب واحد يوميا قبل الإفطار حتى تصل الى الوزن المطلوب .

ورق العنب : يؤخذ 50 جراما من مسحوق ورق العنب الجاف ويغمر في لتر ماء بارد ثم يوضع على نار هادئة ويترك حتى الغليان وبعد بدء الغليان يترك نصف دقيقة على النار ثم يبعد عن النار ويترك جانباً لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين بعد الطعام فإنه يقلل الوزن

كما توجد وصفة اخرى لورق العنب وهي أن يؤخذ 35 جراماً من ورق العنب الجاف المسحوق ويضاف لها 10جرامات من قشرة نبات النبأ منتشرة في الأرياف المصرية ويغمر الجميع في لتر ماء بارد يوضع على النار لدرجة الغليان ثم يواصل الغليان على نار خفيفة جدا لمدة 5دقائق ثم يصفى ويشرب من هذا المغلي كوبين في اليوم بين وجبات الطعام .

خل التفاح : يؤخذ ملء ملعقة اكل من خل التفاح النقي ويضاف الى ملء كوب ماء بارد ويمزج فيه جيدا ويتناول بعد كل وجبة يومياً. ويمكنك تحضير خل التفاح بنفسك دون اللجوء إلى الخل الموجود في الأسواق لانك لا تعرف مدى نقاوته ولا نوعيته، ولعمل خل التفاح يؤخذ حوالي 5كيلوجرامات تفاح اي نوع ثم يغمر في وعاء به كمية من الماء كافية لتغطيته وهذا الماء سبق ان عومل بمادة برمنجنات البوتاسيوم تشترى من الصيدليات وهي عبارة عن بللورات قرمزية ويضاف الى الماء في الوعاء بعض البلورات حتى يصبح لون الماء ورديا ثم يغمر فيه التفاح ويترك لمدة ربع ساعة ثم يصب الماء ويغسل التفاح عدة مرات بالماء ثم يجفف تجفيفا جيدا بالمنشفة ثم تقطع كل تفاحة دون ان تقشر ودون ان يزال منها البذور وتكون القطع متوسطة الحجم 2سم 3 تقريبا يحضر إناء من الفخار

أو برطمان زجاجي مناسب بسعة التفاح ثم يعبأ هذا الإناء حتى يمتلئ تماما ولا يضاف له أي شيء آخر مع ملاحظة أان يكون الوعاء منشفاً تماماً قبل تعبئته بالتفاح يغطى الوعاء بقطعة قماش بحيث تربط فوق الفوهة لوقايته من الحشرات أو التلوث بالغبار وقطعة القماش يجب ان لا تكون سميكة يجب ان تكون خفيفة كالشاش مثلاً لكي يسمح بدخول وخروج البكتريا الموجودة في الهواء الى داخل الوعاء المحتوي على التفاح المقطع وتترك الآنية أو الوعاء في مكان دافيء حيث تتم عملية التخمر فيها حيث يتحول عصير التفاح الى خل بوساطة الجراثيم والبكتريا الخاصة به والموجودة في الهواء والتي تباشر عملها دون تأخير يتم التحول الى خل خلال بضعة اسابيع تطول او تقصر تبعا لحرارة الجو. ويستدل على التحول برائحة الخل الفواحة ومن مذاق السائل بداخله، عندما يتم ذلك يصفى الخل بوساطة كيس او قطعة كبيرة من القماش النظيف ثم يحتفظ بالخل بعد تصفيته داخل اناء زجاجي نظيف محكم الغلق تماما بحيث لا يدخله الهواء ولايفتح الوعاء إلا عند الاستعمال فقط، ويلاحظ أن الخل لا يكون صافيا بل ممزوجا بشيء من الثفل ولكن سرعان ما يذوب مع الوقت الى قاع الوعاء ولا يضير وجود هذا الثفل .

أما خل التفاح فيجب أن يكون طبيعياً 100% ويؤخذ منه ملء ملعقة أكل تضاف إلى ملء كوب ماء عادي ويتناول بعد الوجبات الثلاث مباشرة وعمله أنه يتدخل في عملية الهضم فيقوم على تخريب المواد السكرية والدهون .

البصل Onion يشرب يوميا ملء ملعقة عصير بصل ويمكن مزجها مع عصير فواكه وليس مع عصير المعلبات .

عشبة رجل الأسد وهو عشب معمر لا يزيد ارتفاعه على 30سم وموطن هذا النبات بريطانيا واوروبا .الجزء المستخدم جميع اجزاء النبات. يحتوي النبات على حمض العفص وحمض الساليسيليك .تعرف رجل الاسد باسم آخر هو لوف السباع وتوجد لدى اغلب العطارين، والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في وعاء ويضاف اليه ملء كوب ماء بارد ويترك الوعاء على النار حتى الغليان ثم يبرد ويشرب الماء والأجزاء النباتية الموجودة فيه كاملة ويشرب كوبا بعد الفطور مباشرة وكوبا آخر بعد وجبة العشاء مباشرة يومياً .

جذمور الراوند وبلح الكابلي الهندي : يؤخذ كميات متساوية من جذمور الراوند ويفضل الصيني وثمار بلح الكابلي الهندي وتسحق سحقا خشنا ثم توضع في برطمان ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة ويمزج مع ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيدا ويشرب كاملاً دون تصفية ويؤخذ كوبا بعد طعام الافطار مباشرة وآخر بعد العشاء .

الكرفس : والكرفس الطازج يحتوي على فيتامينات وبالاخص فيتامينات أ، ب، ج ومعادن مثل الحديد واليود والمغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والفوسفور .يؤكل الكرفس نيئا او مفروما ويمكن عمل عصير من الكرفس ويعتبر من الاعشاب الجيدة لانقاص الوزن ولكن يجب على اصحاب الامعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم عدم استعماله .

الكمثرى الأجاص Pyrus Pear تعتبر ثمار الكمثرى الطازجة والناضجة من اغنى الفواكة بالبوتاسيوم الذي يساعد على طرح كميات كبيرة من الماء من الجسم وفي نفس الوقت لا يحوي عنصر الصوديوم الذي يساعد على تجمع الماء في الجسم وفقير جدا بالبروتين مع غناه ببعض الفيتامينات والمعادن وعليه فانه يعتبر من المواد المفيدة في انقاص الوزن ويستعمل الناضج منه كوجبة كاملة دون ان يؤكل معه شيء ، بالإضافة الى اتباع الحمية الخاصة .

بذور الكمون والليمون يؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون ويضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيدا ثم تقطع ليمونة كما هي مع قشرها وبذورها وتوضع في الكأس الذي يحتوي على الكمون ويغطى ويترك لمدة 12 ساعة ثم يشرب الماء فقط على الريق يومياً .

الكوسة : تعتبر الكوسة من الخضروات الضعيفة القيمة الغذائية وعليه فإنها تعتبر طعاماً جيداً في انظمة النحافة. حيث يستطيع البدين اكل كميات كبيرة منها دون الحصول على غذاء اكثر .

الفجل الأبيض : أثبت الفجل الأبيض فعاليته ونجاحه في الدراسات، التي أجريت على معظم الأغذية النباتية، لمعرفة تأثيرها على أنسجة الجسم، جعلته يأتي في مقدمة الأغذية التي يوصى بتناولها في برامج إنقاص الوزن الزائد وقال خبراء التغذية: إن التغذية النباتية من أهم الأساليب الغذائية وأفضلها للاستمتاع بالرشاقة والحيوية والصحة، فالإكثار من تناول الخضراوات والفواكه لا يساعد في التخلص من السمنة فحسب، بل يحمل الكثير من الفوائد للقلب والشرايين، إلى جانب دورها في الوقاية من الأمراض المزمنة، وأهمها السكري والسرطان .

وأظهرت الدراسات أن الفجل الأبيض يساعد على إذابة الدهون الزائدة، والتخلص من الوزن الإضافي، وخصوصاً في المناطق القابلة للسمنة، مثل الأرداف والأوراك والبطن عند المرأة .

ويرى الأطباء في مجلة الصحة أن الانتظام على تناول الخضراوات الورقية يعتبر وسيلة فعالة لإنقاص الوزن الزائد، وتزويد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات ومعادن وعناصر غذائية مفيدة، لذا ينصحون بألا تقل كمية الخضراوات الورقية عن 25 إلى 35% من إجمالي كمية الوجبات الغذائية، سواء كانت تؤكل طازجة أو مسلوقة أو مطبوخة، على أن يمثل الفجل الأبيض جزءاً من هذه النسبة، لما له من تأثير فعال في التخلص من الدهون، وخاصة منطقة الأرداف وأشار الباحثون إلى أن بالإمكان تناول الخضراوات الطازجة بين الوجبات الغذائية، دون خلل بمحتوى الوحدات الحرارية المتناول يومياً، لأن هذه الأغذية الغنية بالألياف، وخاصة الفجل الأبيض، تسهل عمليات حرق السعرات والدهون المتراكمة .

نصائح يجب إتباعها لإنقاص الوزن

-يجب أن تتناول طعاما متوازنا وبمعدل 40% فقط مما تحتاج إليه .

- عمل تمارين رياضية يومية ومن أهمها المشي ما لا يقل عن نصف ساعة في اليوم والسباحة وركوب الدراجة إن أمكن .

- يجب على البدين أن يتعلم حساب السعرات الحرارية التي يحتاجها يوميا وان يتناول اقل من نصف حاجته منها ويمكن للشخص مراجعة أخصائي أغذية لإرشاده في هذا الخصوص .

- تسجيل ما تأكله يوميا او تشربه مهما كان تافهاً لإجراء المقارنة ولحساب السعرات الحرارية .

- ينصح بشرب عصير الجزر يوميا نظرا لقلة المواد الغذائية فيه .

- ينصح بأكل اللفت نيئا او مطبوخا حيث يقلل الوزن ويدر البول مما يساعد على تخفيف الوزن .

- يعتبر الأرز والخبز الأبيض والمكرونة والتمر من المأكولات الغنية بالمواد الغذائية لذلك يفضل عدم أكلها نهائياً .

- المشروبات الغازية والمكسرات تضيف سعرات حرارية فيجب تجنبها .

أدوية للنشاط

أدوية وتنقسم إلى مصدرين هما :-

أ- أدوية نباتيه وتنقسم هى الأخرى إلى بذور وحبوب ونباتات صمغية وخشبية وفواكه وبقول 0

- **ومن البذور:** بذ ر السلجم, الكرنب, الترمس, الجرجير, الجزر, النعناع, الهليون, الفجل, الرطبة, البطيخ, الكرفس, دار فلفل, الهيل, السمسم, الكتان, حب الرشاد, حب البان, حب القلقل, حب الزلم, الحلبة.

- **ومن الحبوب:** الحمص, الباقلا, اللوبيا, لب الصنوبر, الحبة الخضراء, الفستق, البندق, القرفة, الدار صيني, البسباسة, ألحسك.

- أدوية نباتيه الصمغ الكثيراء, الحلتيت .

- أدوية نباتيه الأصول والخشب أصل اللوف, البهمنين, الزرنباد, القسط الحلو, خصي الثعلب, الهليون, أصل الحرشف, البصل وخصوصا المشوي, الأشقيل والشقاقل, الزنجبيل, الخولنجان, أصل ألحسك, المغاث, السورنجان, اللعبة البربرية.

– أدوية نباتيه الفواكه العنب الحلو جيد للجنس وخاصة الحديث منه فانه يملأ الدم رطوبة وريحا مع حرارة ومتانة غذاء.

– أدوية نباتيه البقول ألحسك وخصوصا مأوه بالعسل المطبوخ حتى يقوم لعوقا, والجرجير أيضا وخصوصا إذا شرب كل غداة من عصارته مع رطل من نبيذ صلب ثم يغتذي بما يجب فانه حاضر النفع.

ب– أدوية حيوانية

الروبيان ، الجمبري :يعين على الحمل أكلا ويهيج الشهوة خصوصا بدهن الجوز.

الأسد:أجود ما فيه شحمه يهيج الباءه دلكا واكلا, ولحمه ينفع الصرع.

السقنقور : هو ورل الماء ينفع من العلل الباردة في العصب وملحه مهيج للباه فكيف لحمه وخصوصا سرته وما يلي كليته وخصوصا شحمها .

أوز : إذا أكل بالهريسة سد الفتوق وألحمها , ويصلح شحم الكلى , ويفتت الحصى, ويولد الرياح الغليظة فلذلك يهيج الباءه , ويملأ البن فضولا.

أيل :دم الأيل إذا شرب فتت الحصاة التي في المثانة فيما زعموا, وان جفف قضيبه وشرب بشراب هيج الباءه وأنعظ.

البط : لحم البط يصفي الصوت واللون ويسمن , ويزيد في الباءه. ويكثر المني.

البقر : كعب البقر إذا احرق وسحق بالخمر نفع من وجع الأسنان , وان شرب بسكنجبين هيج الباءه

ذكر البقر: وقرنه كاد نفعهما في تهييج الباءه أن يبلغ التواتر شربا خصوصا مع البيض .

البيض : ولا سيما بيض العصافير يزيد في الباءه قشر البيض إذا سحق طريا وشرب إلى درهمين هيج الباءه.

التمساح : أكله يحرك الباءه ويخصب البدن إذا اخذ من حوالي كليته وزن مثقال وشرب بشراب هيج شهوة الجماع .

البلبل : يهيج الباءه بقوة خصوصا بيضه ودماغه وذرقه, ويجلو الكلف ويلصق الشعر , ودمه يصلح الصوت اذا شرب حارا.

الجمل : لحم الجمل يزيد في شهوة الباءه, وينفع من رداءة الانعاظ لما له من غلظة.

الحجل : اذا أكل لحم الحجل نيئا هيج الباءه.

الحمام : لحمه جيد للكلى ويزيد في المني والدم .

الدجاج : لحم الدجاج الفتي يزيد في المني والعقل ويصفي الصوت.

رأس الضان : إذا طبخ واحتقن بمرقه, رطب الأمعاء السفلى والكلى والعصب, وأخصب البدن وزاد في الباءه.

رعاد:سمك عريض قصير مفرطح , ظهره إلى السواد وبطنه شديد البياض, إذا مسك خدر وأرعد. لحمه يعيد شهوة الشيخ وان جاوز العمر الطبيعي مجرب.

سرطان نهري : لحم السرطانات النهرية ومرقتها تنفع المسلولين وتزيد في الباءه.

سلحفاة : بيضها يقطع سعال الصبيان , ولحمها يحرك الباءه ويشد الصلب عن تجربة.

السماني : طير خريفي لحمه يغذي جدا ويهيج شهية النساء .

السمك : كله يهيج الباءه في المحرور .

الطاووس : شحمه ولحمه يزيدان في الجماع ومن خواصه تهييج الباءه

اللقلق : طائر ينفع من الفالج وضعف الباءه والخدر والرياح الغليظة.

مالك الحزين : من طيور الماء لحمه يحرك الباءه.

النعام : لحمه يقوي الجسم , ويزيد في الباءه.

النمل : اذا أخذ من النمل الكبير الأسود مائة وغرق في نصف أوقية من دهن الرازقين وترك ثلاثة أسابيع ثم دهن به الحليل فانه يسرع الانعاظ ويوتر القضيب ويصلبه ويقوي عصبه.

الورل : حيوان بري شحمه اذا دلك به الذكر فانه يعظم ويكون دلكه شديدا أكله يهيج ويحل الرياح.

مشروبات منشطة

- يؤخذ الجرجير والسلجم والتين فيطبخ بماء ويصفى, ويؤخذ نقيع الزبيب المطبوخ المصفى على السواء ويزاد حلاوته بالفانيذ ونبيذ حتى يدرك.

- يؤخذ الحسك والجرجير والجزر والسلجم ويطبخ في الماء طبخا شديدا ويصفى ماؤه ثم يجعل في كل جزء من الماء ربع سدس جزء , وفنيذ أو سكر أحمر وربع سدس جزء تين بستي ونصف سدس جزء من زبيب طائفي حلو جيد وسدس السبع نارجيل مدقوق ونبيذ حتى يدرك.

- يؤخذ عصير عنب , وبذر الجرجير وبذر الجزر وبذر السلجم وبوزيدان, وبذر الليمون ولسان العصافير وحب القلقل واللعبة البربرية والبهمنان أجزاء سواء , يسحق الجميع ويجعل في صرة يصر فيها صرا مسترخيا ويجعل عصير العنب معهم ويحرك كل وقت حتى يدرك.

- يطبخ الجزر والتين في ماء كثير ويصفى ويطبخ في مائه زبيب منزوع العجم ويصفى ويلقى عليه الفانيذ ويرك حتى يغلى والماء الحديدي والماء المطفأ فيه الحديد مقو.

- سوبيـة يطحن الأرز وينخل ويطبخ على نار حتى يصير مثل العصيدة, فينزل ويمرق بعصير الزبيب مفوها بالدار صيني والقرنفل والبسباسة وقليل ماء القراح, ويجعل في نحو الجرار, ويستعمل بعد يومين وقد يعمل هذا الشراب من الحنطة والشعير والخبز اليابس, وأجوده المعمول من الأرز , وأن تكون بالعسل وأن يجود طبخها وعجنها وتحريكها وأن لا تترك فوق خمسة أيام.

- **شراب الابرسيم** ينقع الحرير في ماء طفىء فيه الحديد عشر مرات أسبوعيا , ثم يطرح مصطكى, وعشرة أرطال من الماء, وخولنجان وقرنفل وزعفران ووج, ويغلى حتى يذهب ثلثاه , فيصفى ويعقد.

- **شراب التفاح** يقشر التفاح داخلا وخارجا ويرض ويطبخ بعشرة أمثاله ماء حتى يذهب ثلاثة أرباعه , فيصفى ويلقى عليه ماء الليمون, ويعقد وينضج لا شيء مثله في تقوية الأعضاء , وتهييج الشهية وإصلاح حالة النفساء وحفظ الأجنة .

- **شراب التوت** ينفع من ضعف الشهوة كثيرا, واستعماله بدهن الوز أفضل

- **شراب العسل** ينفع من ضعف الشهيتين شربا, واذا شرب بدهن الشونيز أزال وجع الظهر والمفاصل وهيج الباءه.

- **شرب اللبن** لبن النعاج يهيج الباءه

- اللبن يزيد في النطفة, ويحفظ الحياة ويغذي كالجبن, ويزيد في الحفظ ويذهب الاعياء من كثرة الجماع.

مشروب مركب

- يؤخذ ثلاثة مثاقيل من جوارشن البزور بأوقية من ماء الجرجير الرطب , ويشرب عند الحاجة.

- يؤخذ لوز, وبندق مقشر , وفستق, ونارجل مقشر محكوك, ولوز الصنوبر , وحب القلق, وحب الزلم, والحبة الخضراء أجزاء سواء, ودار فلفل وزنجبيل من كل واحد عشرة أجزاء أو أكثر قليلا, يدق الجميع ويعجن بفانيذ شجري والشربة كالبيضة كل يوم.

- يؤخذ بذر الجرجير الرطب ثلاثة دراهم ويخلط بسمن البقر.

-يؤخذ بذر الجرجير , وبذر الفجل , وبذر البطيخ من كل واحد جزء , ويخلط بلبن حليب ويشرب.

-- يؤخذ زنجبيل ثلاثة أجزاء , ودار فلفل جزء يعجن الجميع بعسل, ويعطى منه مثقال بماء حار.

- يؤخذ من عسل البلاذر وعسل النحل وسمن البقر أجزاء متساوية , ويغلى عليه ثم يشرب منه ما يحتمله الشارب في نبيذ.

- يؤخذ التمر والحلبة ويطبخان حتى ينضجا ثم يؤخذ التمر ويخرج عنه نواة , ثم يجفف ويدق ويعجن بعسل. والشربة منه جلوزة ويشرب عليه النبيذ.

- ينقع نصف رطل من الحبة الخضراء ورطل تمر مدقوقين في رطلين من لبن الضأن , ثم يؤكل المنقع ويشرب عليه اللبن في يومين.

أدوية عشبية للشعر

علاج تساقط الشعر :

أما عن استخدام البقدونس لعلاج تساقط الشعر، فيتم عصر البقدونس في الخلاط ثم يتم وضع ملعقة متوسطة من عصير البقدونس ثم خلطها بمقدار كوبين من الماء المغلي، ويقلب الخليط جيداً وبعد أن يبرد ويصفى، يغسل به الشعر، ثم يغسل بالماء الدافئ والشامبو بعد وضع الخليط على الشعر لمدة نصف ساعة ويمنع البقدونس نهائياً عن مرضى قرحة المعدة والأمعاء والقولون وعن المرضعات والأطفال دون عمر سنتين والحوامل في الأشهر الأولى من الحمل، حيث إن تناوله بكميات كبيرة قد يؤدي إلى الإجهاض .

وهناك بعض أدوية للشعر منها دواء يطول الشعر كالتالى:-

- يسلق الهليون ويترك فيه الخردل مسحوقا ثم يغسل به الرأس ويدهن بعده الآس.
- يؤخذ دهن البيض ودهن الياسمين ويخلطان ويدهن بهما الرأس مرارا
- يؤخذ عروق التوت , تدق وتذاب بالماء ثم يغسل به الشعر .

دواء ينبت الشعر

- يؤخذ الشونيز ويسحق ويعجن بماء , ثم يترك على الرأس , فان الشعر ينبت, وان كان محروقا فانه أنفع.

- يؤخذ حجر أرمني ويحك بماء على شيء صلب , ويؤخذ ما انحل منه ويطلى به الرأس.

- يسحق الزجاج الزعفراني كالغبار , ثم يعاد الى السحق أيضا مع دهن الزنبق, ويطلى فيه الوضع.

- يؤخذ ذر رصاص ويجعل بينهما دهن وتسحق حتى تنحل قوة الرصاص ويلطخ به الموضع ويضمد عليه ورق التين المسلوق.

صبغة للشعر سوداء تدوم سنة

- تأخذ نصف رطل زيت طيب وتجعله في طاجن على النار حتى يغلي , وتطرح فيه نصف أوقية حب الياسمين وتحركه وهو يغلي حتى يحترق حب الياسمين , وارفعه عن النار واجعله في قارورة , واجعل علي في القارورة نصف أوقية برادة حديد وابقيه فيها أربعة أيام, ثم ادهن به الشعر مرتين أو ثلاثة.

دواء يمنع شيب الشعر

- يؤخذ بيض وحب الحنظل ودهن الغار ويدهن معه مقدار ربعه زرنيخ ذكر غير مدقوق , ثم يسخن الكل ويصفى دهنه , فاذا احتجب اليه فاطل الشعر بماء الآس ثم ادهنه بهذا الدهن في كل سنة مرة واحدة , فانه لا يشيب .

لراغبى السمنة

ظهر حديثاً من تحليل الحلبة أنها غنية بالمواد البروتينية والفوسفور وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت، إذ تحوي كل مائة جرام منها **2891** جراماً من المواد البروتينية، **736** جراماً من المواد الدسمة و**4072** جراماً من المواد النشوية

فوائد الحلبة :تحتوي الحلبة على الفوسفور ومادتي الكولين والتريكونيلين، وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك، وهو أحد أنواع فيتامين ب، وتحتوي بذورها على مادة صمغية وزيوت ثابتة وزيت طيار يشبه زيت الينسون والحلبة يمكن أن تؤكل مطبوخة للسمنة والتغذية، ويشرب مغليها فهو مفيد في بعض الاضطرابات المعدية والصدرية، وتعطى للفتيات النحيفات في وقت البلوغ، إذ أنها تعمل على حفز الهرمونات فى أجسامهن، كما أنها يستخرج منها دواء لزيادة الوزن والشهية ويمكن تناولها كمشهية إذا أخذ منقوعها قبل تناول الطعام بنسبة **30** جراماً في لتر ماء،فهو يعمل على تقوية المعدة ويسهل الهضم ويحسنه وتشير الدراسات إلى أن زيت الحلبة يدر حليب المرضع ويفتح الشهية للطعام، ولهذا فهو يعطى للمرضع التي تعاني من قلة إدرار الحليب، ولمن تعاني من ضعف الشهية أو النحافة .

النعناع : يوضع النعناع الأخضر مع الشاى الأخضر والسكر البنى وقشر الرمان والزنجبيل ثم يطبخ فى الماء ويعد سبب التسمين فى الخلطة المذكورة هو السكر البنى وإذا استعملت هذه الخلطة بدون السكر البنى فإنه لن يكون هناك تسمين على الإطلاق .

التين الجاف : تؤخذ 2 حبة فقط وتنقع فى حليب أو ماء دافئ حتى تكون طرية ويضاف لها ملعقة صغيرة من مسحوق اليانسون ثم تشرب على الريق يومياً وتعتبر بمثابة الفطور ويستمر الشخص النحيف فى استعمال هذه الطريقة لمدة لا تقل عن أربعين يوماً .

أغذية منشطة

- يؤخذ من اللبن رطل ويطرح عليه من الترنجبين وزن أربعين درهما للمعتدلين ويطبخ حتى يختر ويشرب منه قدر قدح كل يوم .

- يؤخذ عشرة دراهم دار صيني ويسحق سحقا جيدا شديدا ويخلط برطل لبن ويخضخض ويشرب منه قدح على الريق أو على طعام مكان الماء , ولا يشرب عليه ماء وخصوصا إذا كان غذاؤه طبهيجات وشحم

- يؤخذ من سمن البقر ملء كوز ومن لبن البقر ملء كوز ومن دهن الفستق ملء كوز يطبخ الجميع حتى يبقى الثلث والشربة منه بالغداة ملعقتان بشيء من الشراب.

- يؤخذ من حب القلقل واللوز والفستق والبندق من كل واحد خمسة حبات يقشر الجميع, ومن النارجيل والجوز من كل واحد سبعة حبات , يدق الجميع كل على انفراد ويعجن بمثليه فانيذ محلول بالماء المداف فيه قدر حبة من المسك وقدر نصف دانق من الزعفران , والشربة خمسة دراهم في الباكر

- يؤخذ من الفانيذ رطل ومن عصير البصل رطل ومن اللبن الحليب رطل , يطبخ الجميع حتى يغلظ ويؤخذ منه كل بكرة قدر أوقية.

- يؤخذ الحمص الاسود وينقع في ماء الجرجير حتى يربو قليلا ثم يجفف في الظل ثم يسحق مع فانيذ ويعجن . والشربة منه قدر جوزة بالغداة وقدر بندقة عند النوم ويشرب عليه قدح.

- يؤخذ ثلاثة أرطال لبن حليب ولقى فيه نصف رطل ترنجبين ونصف رطل من الحبة الخضراء مدقوقة , ويغلى ثم يمرس ناعما ويصفى, ويؤخذ منه نصف رطل ويلقى عليه نصف درهم خولنجان, ويشرب منه

- يؤخذ ماء البصل ومثله عسل ويطبخ حتى العسل , والشربة منه ملعقة أو ملعقتان عند النوم بماء حار.

- يؤخذ الدقيق ويخلط بالماء العذب , ثم يعصر عنه عصرا ويطبخ بلبن حليب, ونصف اللبن ماء النارجيل , ويدسم بشحم البط ويتخذ منه كالهريسة.

- يؤخذ صفار بيض وينثر عليها الحلتيت وملح السقنقور , يتخذ منها نمبرشت قال ابن سينا في القانون هذاء الغذاء قوي جدا وخصوصا عقيب الاستحمام ويدلك بدهن السوسن والياسمين.

- يؤخذ صفرة بيض ويضرب بعضها ببعض وان كان مع بياضها جاز, ثم يجعل عليها مثل ربعها عصارة البصل المدقوق وتجعل نمبرشت ويتحسى بشيء من الاملاح والأباذير المذكورة.

- يؤخذ من حب الصنوبر المنقى جزءان زمن بذر الجرجير وبذر البطيخ جزء جزء , ويقلى بالسمن ويلقى عليه يسير من فلفل ودار فلفل ودار صيني , ثم يطرح عليه من العسل مقدار كفاية ويتخذ حلوا.

- يؤخذ من الحمص وينقع في الماء أو في ماء الجرجير أو في ماء الحسك حتى ينتفخ , ثم يقلى بسمن البقر قليا خفيفا غير محرق, ويؤخذ من حب الصنوبر الصغار مثله , ويلقى عليه عسل بقدر ما يعجن يخلط بقليل مصطكى ودار صيني ويرفع ويقطع تقطيع الحلوى.

- يغلظ العسل بالطبخ وينثر عليه حب الصنوبر الكبار وبذر الجزر ودار فلفل وشقاقل ودار صيني وبذر الجرجير ويتخذ منه كالجوارشن, فان كره بذر الجرجير والجزر جعل بدله الحبة الخضراء أو قليل من المسك.

طعام بعض المناسبات عند المصريين

يتحول الاحتفال بيوم شم النسيم إلى مهرجان شعبي، تشترك فيه طوائف الشعب المختلفة، فيخرج الناس إلى الحدائق والحقول والمتنزهات، حاملين معهم أنواع معينة من الأطعمة التي يتناولونها في ذلك اليوم، مثل: البيض، والفسيخ ، والخَسُّ، والبصل، والملانة وهي أطعمة مصرية ذات طابع خاص ارتبطت بمدلول الاحتفال بذلك اليوم – عند الفراعنة – بما يمثله عندهم من الخلق والخصب والحياة.

فالبيض يرمز إلى خلق الحياة من الجماد، وقد صوَّرت بعض برديات منف الإله بتاح – إله الخلق عند الفراعنة – وهو يجلس على الأرض على شكل البيضة التي شكلها من الجماد ولذلك فإن تناول البيض – في هذه المناسبة – يبدو وكأنه أحد الشعائر المقدسة عند قدماء المصريين.

وقد سبق ذكر فوائد البصل والفسيخ فان اضراره اكبر من فوائده أما الملانة فهى تعالج الأورام وتفتت الحصى وتقوى جهاز المناعة والذاكرة والعظام وتنظم السكر وهى نبات زراعي من فصيلة القطانيات، تزرع في حوض البحر المتوسط يؤكل حبه نيأ ومطبوخا ويحتوى الحمص الأخضر(الملانة) على البروتين الكامل ويمكن أن يحل فول الصويا الذى

قد لايتوافر فى جميع البيوت ويوفر الحمص قدرا هاما من الحيوية (164ك. كالورى/100ج)،البروتينات، الكربوهيدرات والألياف وفيه دهن (لكن ليس فيه كولسترول) وفيه مواد معدنيه وفيتامينات (فيتاميناته تكثر في الحمص الأخضر) والخس من الخضراوات الغنية بالفيتامينات الهامة لجسم الإنسان فهو مقوى عام ويعتبر من أهم المصادر الغنية بحمض الفوليك المفيد للحوامل وأثبتت الدراسات فعاليته فى الوقاية من مرض الزهايمر كما يحتوى على الألياف اللازمة للأمعاء وتناول اوراق الخس الخضراء الداكنة اللون الغنية بمادة بيتا كاروتين المقاومة للتأكسد قبل النوم يعمل كمسكن للألم وينصحون بعدم تقطيعه إلا قبل تناوله مباشرة لكى يحتفظ بعناصره الغذائية ويحتوى الخس على فيتامين أ،فيتامين ب1،سى،إى

وبالإضافة على ذلك يعتبر الخس من الخضراوات الغنية بالماء والعناصر المعدنية وأهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد ولهذا يعتبر مفيد للكبار والصغار ، فهو يقيم من الإصابة بهشاشة العظام ويحافظ على أسنانهم ويقى من الإمساك لأنه غنى بالألياف الغذائية والماء ويرطب الجسم ويقى من تشكل الحصى البولية ويهدئ الأعصاب ويساعد على النوم كما أنه يمنح البشرة المزيد من النقاء

الباب الرابع

مواد فعالة

مواد فعالة

الحبة السوداء

قال رسول الله ﷺ إن في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام. اخرجه الجماعة، و هي عشب نباتي ينمو سنويًا في منطقة البحر الأبيض المتوسط، ولكنه يزرع في مناطق عديدة أخرى في شمال أفريقيا وآسيا والجزيرة العربية والاسم العلمي للنبات هو Nigeria Sativa، وهو نبات قصير القامة وينتمي لعائلة الشمر واليانسون، حتى إنه أحياناً يتم الخلط بينه وبين نبات الشمر، وتحتوي ثمرة النبات على كبسولة بداخلها بذور بيضاء ثلاثية الأبعاد والتي سرعان ما تتحول إلي اللون الأسود عند تعرضها للهواء وللحبة السوداء أسماء أخرى، مثل: الكراوية السوداء ، أوالكمون الأسود، وكذلك يسمونها في الهند بالكالونجي الأسود، وفي بلاد فارس القديمة عرفت باسم شونياز.

عكف العلماء منذ زمن على معرفة كيفية عمل الحبة السوداء خاصة دورها في عملية التئام الجروح، والذي استدعى معرفة مكونات البذور، فوجِد أنها تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والبروتينيات النباتية، بالإضافة إلى بعض الأحماض الدهنية غير المتشبعة وتحتوي حبة البركة على مادة النيجيللون Nigellone،

وهي مادة بلّورية تم استخلاصها لأول مرة عام 1929، واستخدمت منذ ذلك الحين باعتبارها المادة الفعالة الموجودة فى النبات ويعد الـ **Nigellone** هو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين ج وأ وكذلك الجلوتاثيون، والتي تلعب دوراً أساسيًّا في حماية الجسم ضد مخاطر ما يسمي بالشوارد الحرة **Free radicals** . وهناك العديد من الأبحاث التي نشرت مؤخراً عن دور الحماية الذي يلعبه الـ **Nigellone** في حماية الجسم من مخاطر العديد من المواد الغريبة **Xenobiotics**.

استخدامات الحبة السوداء:

تعتبر مصدرا للطاقة حيث وجد أن حبة البركة تساعد على الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية تساعد حبة البركة على إدرار اللبن، كذلك تعد مصدرا غذائيًّا مهمًّا للأم والطفل على السواء وأثبتت بعض الدراسات التأثير المُحفّز لحبة البركة على جهاز المناعة؛ مما يفسر معنى شفاء من كل داء و تحتوي بذور حبة البركة على حمض الأرجينين، وهو حمض مهم وضروري لنمو الطفل كما تعد الحبة السوداء غذاء صحيًّا مهما ومفيدا لكبار السن؛ نظرا لاحتوائها على مواد غذائية متعددة ومتنوعة.

وهناك ما يشير إلى أن للحبة السوداء خصائص مضادة للسرطان، ومقوية للجهاز المناعي الذي يدافع عن الجسم ضد الجراثيم والفيروسات وغيرها.

وقد أثبتت تلك الدراسة وجود خواص مضادة للجراثيم في زيت الحبة السوداء الطيار على عدد من الجراثيم كما أجريت دراسات لمعرفة الخواص المضادة للالتهاب Anti Inflammatoryفي المادة الفعالة في الحبة السوداء والتي تدعى الثيموكينون وقد قدمت حديثا رسالة جامعية عالية في موضوع الحبة السوداء في جامعة الرياض وكانت نتائجها إيجابية ، ونحن بانتظار المزيد من الدراسات أما من يدعي على صفحات الجرائد أن ليس في الحبة السوداء أية فائدة ، فهذا محض وهراء ولا يستند إلى أي دليل واكتشف العلماء أن الحبة السوداء تحتوي على نوعين من الزيت ، الأول زيت ثابت وقد لا يكون له تأثير يذكر ، والثاني زيت طيار يعزى إليه التأثير الدوائي للحبة السوداء والحقيقة نحن بحاجة ماسة إلى إجراء المزيد من الدراسات العلمية على الحبة السوداء لمعرفة خصائصها وتأثيراتها . وحتى ذلك الحين تظل الحبة السوداء غذاء مفيدا استعمله الناس لآلاف السنين.

أما الحبة السوداء فيفضل ألا تطحن إلا عند الاستعمال لأنها إذا سحقت وتركت ولو لعدة ساعات قبل استعمالها فإن المادة الفعالة تتطاير منها لأنها عبارة عن زيت طيار لكن إذا سحقت الحبة السوداء ثم مزجت مع عسل مزجاً جيداً وحفظت في علبة قاتمة اللون ومحكمة الغلق فإنها تحتفظ بفائدتها.

وقال عنها ابن سينا: الشوينز حريفا يقطع البلغم ويحلل الرياح ويحل الأورام البلغمية والصلبة ومع الخل يقضي على القروح البلغمية والجرب المتقرح وينفع في الزكام خصوصا مسحوقا ومجعولا قي صورة كتان ويطلي على الجبهة من به صداع وإذا نقع في الخل ليلة ثم سحق وأعطى للمريض كي يستنشقه نفع من الأوجاع المزمنة في الرأس . يقتل الديدان ولو طلاه على السرة ويدر الطمث إذا استعمل أياما ويسقى بالعسل والماء الحار للحصاة في المثانة والكلى.

وقال ابن البيطار: الحبة السوداء تدر الطمث شرابا وبخورا وإذا مزجت بالخل بعد سحقها نفعت لعلاج البرص.

وقال داود الانطاكي: شونيز (حبة سوداء) تبقى قوته سبع سنين وهو حار في الثالثة يابس في آخرها أو الثانية يقطع شافة البلغم والقولنج والرياح الغليظة واوجاع الصدر والسعال وضيق التنفس والغيثان والانتصاب والاستسقاء واليرقان والطحال واستعماله كل صباح بالزيت يحمر الألوان ورماده يقطع البواسير شربا وطلاء ان نقع في الخل واستنشق به نقى الرأس من سائر الصداع والأوجاع والزكام.

وقد كتب البيروني: وهو من علماء المسلمين (1048م – 973هـ) – عن الأصل الهندي لهذا النبات ومدى قيمته الغذائية والصحية، وتحتل حبة البركة في الطب اليوناني/العربي– الذي وضع أسسه هيبوقراتس وجالن وابن سينا– مكانة كبيرة؛ حيث كانت لها أهمية كبيرة في علاج أمراض الكبد والجهاز الهضمي. وفي كتابه الشهير القانون في الطب، يرى ابن سينا أن حبة البركة يمكن أن تحفز الطاقة وتساعد على التغلب على الإرهاق والإجهاد ولقد وجدت الحبة السوداء في موميا توت عنخ آ مون الفرعوني, كما ان ديوقريدس اليوناني قد سجل في القرن الأول بعد الميلاد ان الحبة السوداء قد اخذت لعلاج الصداع واحتقان الأنف وآلام الاسنان والديدان المعوية, وكمدرة ولتنظيم الدورة الشهرية ولتفرز كمية أكبر من حليب الأم.

أما الطب الحديث فقد أثبت للحبة السوداء بصورتها الكاملة تأثير حيث كشفت بعض البحوث ان معالجة الانسان أو الجرذان بمسحوق الحبة السوداء ادت الى زيادة عدد ونشاط بعض خلايا المناعة مثل خلايا T الليمفاوية القاتلة وتنشيط الخلايات المبلغمة في التقام الجراثيم كما أوضحت البحوث قدرة هذه الحبوب على زيادة افراز ادرار اللبن في الاغنامو كشفت الدراسات التجريبية عن قدرة الخلاصات المائية لحبة البركة على تنشيط افراز بعض عوامل تنشيط المناعة من الخلايا اللمفاوية

مثل مادتي انترليوكين . 1- وانترليوكين . 3 - والى تنشيط بلغمه الجراثيم وكذلك اضعاف افراز السوائل المعدية الحمضية ومنع حدوث القرح المعدية التجريبية المحدثة بمادة الاسبرين في الجرذان. بالاضافة الى علاج بعض امراض الديدان المعوية في الاغنام والديدان الشريطية في الاطفال.

كشفت الدراسات التجريبية ان للخلاصات الكحولية للحبة السوداء عدة تأثيرات مثل الفتك بالعديد من الجراثيم مثل الاشريكية القولونية والزائفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية. وكذلك ابادة بعض الخلايا السرطانية وارخاء عضلات الامعاء وكبح التقلصات والآلام التجريبية المحدثة ببعض الكيماويات. وكذلك علاج بعض المصابين ببعض الديدان المعوية مثل الدودة الشريطية والصفرا الخراطيني وكذلك تثبيط الالتهابات والآلام ومنع تسوس الاسنان ومنع انخفاض مستوى الهيموغلوبين وعدد كريات الدم البيضاء المحدث ببعض العقاقير المضادة للسرطان مثل عقار سيسبلاتين.

الزيت الطيار

التأثيرات الطبية للزيت الطيار للحبة السوداء وهي:

. تخفيض ضغط الدم الشرياني وتخفيض سرعة النبض القلبي في الجرذان والوبر بتأثيره المنشط على بعض المستقبلات السروتونية في المخ.

. زيادة اخراج حمض اليوريك المسبب لمرض النقرس في البول والفتك بالعديد من الجراثيم مثل السلمونيلله والتيفية والصنمة الهيضية والزانفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية السوداء وبعض الديدان المعوية وارخاء عضلات الامعاء وكبح التقلصات المحدثة ببعض الكيماويات فيها.

. تخفيض مستوى سكر الدم في الأرانب والجرذان الصحيحة المصابة بداء السكر التجريبي بعد معالجتها بجرعات 5 مليجرام/ كيلوجرام حقنا في الصفاق بدون أي تأثير على مستوى الانسولين في الدم.

. تثبيط تقلصات الرغامي المعزولة من حيوان الوبر عند تنشيطها بمادة الهستامين والاستيل كولين وتثبيط تقبضات شرايين الأرانب المحدثة بمادة نورادرينالين وتخفيض حرارة الجسم بعدة درجات مئوية بعد حقنه في الفئران عبر تنشيط المستقبلات السروتونية في الدماغ في منطقة الهيبوثلامسي وقد حاول الباحثون فصل المركبات الرئيسية في الزيت الطيار لحبة البركة فوجدوا ان المركب ثايموكينون هو المسؤول الرئيسي عن التأثيرات التي نتجت عن الزيت الطيار اما مركب الفابانين فقد اكتشفت قدرتها على تثبيط الالتهابات التجريبية عبر افراز مادة هيدروكورتيزون وتثبيط نمو بعض الجراثيم خصوصا تلك المرتبطة بالتهابات حب الشباب, كما وان لها القدرة على تثبيط نمو بعض الأورام السرطانية في أكباد الجرذان وزيادة افراز المخاط من الشعب الهوائية في بعض المرضى المصابين بالتهابات رئوية وبالأخص المزمنة.

زيت السمسم وفوائده

كشف بحث علمي أجراه الباحث البروفيسور كمال الدين حسين طاهر المدرس في جامعة الملك سعود بالرياض أن قوة مركبات مواد زيت السمسم تتفوق على محتويات عقار فياجرا الذي أنتجته شركة أمريكية مطلع عام 1999 لعلاج الضعف الجنسي، وأنه خال تماماً من أية مضاعفات أو أخطار صحية يمكن أن تنعكس على متعاطيه.

وكان قد أجرى دراسة دقيقة عن زيت السمسم، وحصل على براءة محكمة دولياً ويستخرج الزيت من بذور نبات السمسم، وهو مقاوم للأكسدة، ويحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين، وتصل نسبة الأحماض غير المشبعة إلى 79.5% وتصل نسبة حامض اللينو لئيل منفرداً إلى 47% من مجمل مكونات الزيت، ويعتبر هذا الحمض من المواد الأساسية التي يحتاجها الجسم لتشييد وبناء الأغشية الخارجية للخلايا، وتشييد الشحيمات الفسفورية التي تعتبر العمود الفقري في أغشية الخلايا وأغذية النخاعين في الأعصاب والعصبونات، كما تساهم في إنتاج الطاقة وتنشيط عملية الأيض في متقررات الخلايا،

ويقوم الجسم بتحويل حامض لينو لئيل بواسطة الأنزيمات لحمض أركيدونيل والذي يقوم الجسم بتحويله لمواد تسمى الموثينات البروستجلنديات من أهمها مادة بروستاتا يكلين كما يقوم بتحويله إلى مواد أخرى تسمى الليوكوترايينات ومن أهمها مادة ليوكوترايين ب -4 أحد المواد الأساسية لتنشيط الخلايا المناعية ومناعة الجسم عموماً.

كما يحتوي زيت السمسم على بعض مانعات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين هـ، كما يحتوي على مواد لا توجد في أي زيت آخر مثل مواد سيسامين وسيسامولين وسيسامول ونقص حمض لينوليك في الجسم يؤدي إلى حدوث اضطرابات عصبية وأمراض جلدية مثل التشققات والإكزيما ومرض التقرن الجريبي الجلدي، ويحتاج الأشخاص فوق العاشرة لما مقداره 6 جرامات من هذا الحمض يومياً، أما الأطفال دون العاشرة فيتراوح احتياجهم ما بين 4-8 جرامات يومياً، وعلى العموم فإن 15 ملليلتر من زيت السمسم يومياً تغطي هذا الاحتياج، أي ملعقة كبيرة يمكن اضافتها للأغذية اليومية.

وقدرات زيت السمسم متعددة ، فهو قادر على زيادة تصنيع مادة بروستاسايكلين المسئولة عن التنشيط الجنسي لدى الذكور، ويمنع تكدس الصفيحات الدموية، ويساعد على الوقاية من حدوث التخثرات والجلطات الدموية في كل من الأوردة والشرايين وخصوصاً الشريان التاجي في القلب مما يفيد مرضى الذبحات الصدرية، ويخفض ضغط الدم الشرياني ، ويضعف مستقبلات الفا 1 . الأدرينالينية المسئولة عن ارتفاع ضغط الدم، وينشط مستقبلات بيتا – 2 الأدرينالينية ذات القدرة الفائقة على توسعة الأوعية الدموية والشعب والقصبات الهوائية الرئوية مما يساعد في منع حدوث نوبات الربو الأزمة والمساعدة على الوقاية من حدوث القرح المعدوية والعفجية الاثني عشرية والمساعدة في تنشيط افراز البويضات وزيادة نسبة الإخصاب، ومساعدة الكيسة الأريمية العالقة على الإنغماس في الرحم، وتقليل حالات الاجهاض المبكر في الأيام الأولى من الحمل كما أنه لا يشكل أي تهديد ولا يحمل أي آثار جانبية ضارة بصحة الجنين عند تعاطيه أثناء الحمل إضافة إلى قدرته في إفراز أملاح الصفراء من المرارة مما يساعد على هضم الأغذية الدهنية بصورة تمكن الجسم من الاستفادة منها كاملاً.

وتساعد على امتصاص الفيتامينات الدهنية مثل فيتامينات أ.د.هـ كما أنه لا يؤدي إلى زيادة نسبة ا لكوليسترول أو الجلوكوز في الدم وتحتوي بذور السمسم على زيوت ثابتة

أو زيت السمسم بنسبة 40 -60% وهي جلسرين لحمض الأوليك بنسبة 37 -49% وحمض الايونوليك 35- 48%، حمض البالتيك 7 9% وحمض الستياريك 4- 5% وزيت السمسم لا يحتوي على كوليسترول ويحتوي على فيتامين هـ وعلى الكالسيوم، وبذور السمسم والنوع المسود أو الذي يميل إلى السواد هو النوع الجيد من بذور السمسم والسمسم نافع للكبد والكلى وللدوخة أو الدوار وينفع في ادرار حليب الأم المرضع وهو طارد للرياح من الامعاء والسمسم نافع لعلاج العتمة أو عدم وضوح الرؤية وينفع في تحـ سين السمع وفي اعطاء اللون الرمادي للشعر الحديث الطلوع وكذلك في علاج الشعر الذي فقد بعد الامراض واخيراً فهو يعالج الامساك.

اما زيت السمسم فهو نافع للجلد ولذلك يدخل في مستحضرات التجميل وبذور السمسم وزيته يجب الا يعطى للاشخاص الذين يعانون من الاسهال ويقي من تصلب الشرايين وسوء الهضم ويستعمل مليناً ومسهلاً ويعرف بعدة أسماء مثل شمشم وجلجلان والشيرج أو السيرج وتحوي بذور السمسم زيت ثابت تتراوح نسبته ما بين 41- 63% وتتوقف نسبة الزيت على الصنف ومنطقة الزراعة والعوامل المناخية كما تحتوي البذور على بروتينات بنسبة 26% وسكريات بنسبة 12- 13% ومعادن بنسبة 5/8% وحمض الاوكزاليك بنسبة ,252% وفيتامينات بنسبة 015. 26.% وكمية من الماء بنسبة 74%

وتحتوي البروتينات على احماض امينية متعددة مثل حمض الجلوتميك والارجنين والليوسين فنايل الانين والفالين والايزوليوسين والثريونين والتايروستين والمثيونين واللايزين والهستدين والتريثوفان والسستين وعليه فإن بذور السمسم تعتبر من اغنى البذور بهذه الاحماض التي لها تأثيرات هامة في جسم الانسان.

أما زيت السمسم الثابت وهو المستعمل على نطاق واسع فيتكون من جلسريدات دهنية متنوعة تحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين وتوكوفيرولات مجموعة فيتامين هـ وشحميات فسفورية مثل فسفو أيزو نتيد وفسفاتيديل ايثانول أمين وفسفا تيديل كولين وكذلك استيرولات والتي تشمل بيتا سيتوسترول وكامبسترول وستجماسترول كما يحتوي الزيت على سيسامين وسيسامولين وسيسامول واهم الاحماض الموجودة في زيت السمسم هي حمض اللينولنيك وحمض الاولنيك وحمض اللينولينيك وحمض البالمتيك وحمض الاستياريك وحمض الارشيديكهل هناك نباتات اخرى للسمسم؟نعم هناك عدة أنواع من نبات السمسم الذي يستخرج منها ايضاً زيت السمسم ولكن نسبة الزيت تختلف من نوع الى آخر وهي مع نسبة الزيت في كل منها 97 \ 98%

الزنجبيل

قال ابن القيم- رحمه الله-:

الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تليينا معتدلا، نافع من سدد الكبد الناشئة عن البرد، والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واكتحالا، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وصالح للكبد والمعدة وهو نبات ينبت تحت التربة، وهو عروق عقدية مثل عروق نبات السعدى إلا أنه أغلظ ولونه إما سنجابي أو أبيض مصفر وله رائحة نفاذة مميزة طيبة يعرف بها، وهو حار الطعم، لاذع ، وهو كدرنات البطاطس، ولا يطحن إلا بعد تجفيفه، وتكثر زراعته بالصين والهند وباكستان وجاميكا.

والزنجبيل له زهور صفراء ذات شفاه أرجوانية ولا يستخرج الزنجبيل إلا عندما تذبل أوراقه الرمحية ولابد من وضع أوزمات الزنجبيل في الماء ليتلين ويتشبع بالماء لكيلا يغزوه السوس سريعا ولحفـ ظ الزنجبيل أطول فترة ممكنة يخزن في أماكن غير مغطاة مع نبات الزعتر الذي يغطي به أو يوضع مع الفلفل الأسود وأفضل أنواع الزنجبيل الجاميكي بجاميكا

تقول الدكتورة فايزة محمد حمودة في كتاب النباتات والأعشاب الطبية.. كيف تستخدمها؟

هو نبات معمر ينمو في المناطق الاستوائية، والريزومات ساق تنمو تحت الأرض هي الجزء المستعمل، وأزهار الزنجبيل صفراء ذات شفاه أرجوانية، وأوراقه ذات شكل رمحي، وعندما تذبل الأوراق تستخرج الريزومات من الأرض، وتوضع في الماء حتى تلين، ثم تقشر وتعفر بمسحوق سكري وهو من العقاقير الدستورية، وهي تلك العقاقير المتضمنة في دستور الأدوية، ولها نفع علاجي، و تستخدم في الأغراض الصيدلية.

تحتوي ريزومات الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات أهمها الجنجرول ومواد نشوية وهلامية.

· **فوائده:** لتطييب نكهة الطعام، وهو طارد للغازات ويدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية، وملطف للحرارة، كما أنه يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية، وفي علاج آلام الحيض.

طريقة الاستعمال :- تغلى ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل في نصف كوب ماء ويحلى بالسكر، ويشرب بعد الفطور أو بعد العشاء.

يقول محمد العربي الخطابي في كتابه الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي:

الزنجبيل حار رطب يقوى الباءه، ويقوى المعدة، لا مضرة فيه، أفضله العطر الذي ليس بمسوس، يؤكل منه بمقدار.

يقول الدكتور/ حسن وهبة في كتاب أعشاب مصر الطبية وفوائدها والزنجبيل معروف، يضاف مسحوقه إلى مشروبات ليقـ وى المعدة ويبعث الهضم، مقدار نصف إلى جرام واحد ويضاف إلى المركبات الحديدية ليحسن طعمها، ويمضغه الأبخر (وهو صاحب رائحة الفم الكريهة) ويتمضمض بطبيخه، ويتغرغر به، ويضاف إلى صبغات الأسنان ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقدار 20 إلى 35 نقطة كدواء للمعدة وهو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى وفيه رطوبة يفتح السدد ويطرد البلغم والمواد العفنة، والمواد المخمدة أي المفترة المضعفة، ويحل الرياح ويطردها، ويقوى الأعصاب، ويقوى الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه للغدد، وتقويته للهرمونات والدم، وهو عموما منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر مقوى ويحتوى الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات الجنجرول ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويعزى لطعمه المميز وجود مادتي الجنجرول ، والزنجرون

ومن أنواعه: زنجبيل بلدي- زنجبيل شامي - زنجبيل العجم- زنجبيل فارسي- زنجبيل الكلاب - زنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكفوف.

قال القرطبي في تفسيره:

وكانت العرب تستلذ من الشراب بما يمزج بالزنجبيل لطيب رائحته؛ لأنه يحذو اللسان، ويهضم المأكول، فارغبوا في نعيم الآخرة واعتقدوه نهاية النعمة والطيب.

قال العلامة الألوسي في تفسير روح المعاني :

قال الدينوري : والزنجبيل نبت في أرض عمان، وهو عروق تسرى في الأرض، وليس بشجرة، ومنه ما يحمل من بلاد الزنج والصين وهو الأجود، وكانت العرب تحبه لأنه يوجب لذعا في اللسان إذا مزج بالشراب.

وقال عمرو المسيب بن علس: وكان طعم الزنجبيل به إذا ذقته وسلافة الخمر وعده بعضهم في المعربات.

قال البغوي في تفسيره: والزنجبيل مما كانت العرب تستطيبه جدا، فوعدهم الله تعالى أنهم يسقون في الجنة الكأس الممزوجة بزنجبيل الجنة.

قال الإمام فخر الدين الرازي في التفسير الكبير: العرب كانوا يحبون جعل الزنجبيل في المشروب؛ لأنه يحدث فيه ضربا من اللذع، فلما كان كذلك، وصف الله شراب أهل الجنة بذلك .

قال داود الأنطاكي في التذكرة:

زنجبيل معرب عن كاف عجمية هندية أو فارسية، وهو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر ينبت بدابول من أعمال الهند، وهذا هو الخشن. الضارب إلى السواد، ويوجد بالمندب وعمان وأطراف الشجر، وهذا هو الأحمر وجبال من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الرزبين الحاد الكثير الشعب، ويسمى الكفوف وهذا أفضل أنواعه والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسويس والتآكل لفرط رطوبته الفضلية ويحفظه من ذلك الفلفل وهو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى أو رطب يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة عن نحو البطيخ بخاصيته فيه ويحل الرياح وبرد الأحشاء واليرقان وتقطير البول ويدر الفضلات ويغزر.

والزنجبيل المربى حار يابس يهيج الجماع ويزيد في حر المعدة والبدن معرق ويهضم الطعام وينشف يجفف البلغم، وينفع من الهرم الشيخوخة والبلغم الغالب على البدن وبدل الزنجبيل: وزنه ونصف وزنه من الراسن ج الزنجبيل شبيه بالفلفل في طبعه ولكن ليس له لطافته ويعرض له تآكل لرطوبته الفضلية، وهو حار في آخر الدرجة الثالثة يابس في الثانية يحلل النفخ ويزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة من الحلق ونوامى الرأس وظلمة العين كحلا وشربا، وينفع من برد الكبد والمعدة وينشف يجفف بلة المعدة ويهيج الباءة، وينفع سموم الهوام، وقدر ما يؤخذ منه إلى درهمين، والمربى حار يابس ينفع الكلى والمثانة والمعدة الباردة ويدر البول، وهو جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

فمثله وأجود الصيني، وهو ينفع كما تقدم ذكره، وينفع الفالج واللقوة، والشربة: بقدر الحاجة ع وزنجبيل سامي، وزنجبيل بلدي: هو الراسن، وقد ذكر في حرف الراء، وزنجبيل الهجم هو الاشترغار .

كلام ابن سينا عن الزنجبيل :

زنجبيل الماهية قال ديسقوريدوس: الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم- الفلفل طيب الرائحة ولكن ليس له لطافة الفلفل، وهو أصل نبات أكثر ما يكون في مواضع تسمى طرغلود لطقى، ويستعمل أهل تلك الناحية ورقه في أشياء كثيرة كما نستعمل نحن الشراب في بعض الأشربة وفي الطبيخ. إلى أن قال: الأفعال والخواص: حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمان لما فيه من الرطوبة الفضلية لكن إسخانه قوى ملين يحلل النفخ: وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ويجف أكثر أعضاء الرأس يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة عن نواحي الرأس والحلق أعضاء العين، ويجلو ظلمة العين للرطوبة كحلا وشربا أعضاء الغذاء يهضم، ويوافق برد الكبد والمعدة، وينشف بلة المعدة وما يحدث فيها من الرطوبات من أكل الفواكه أعضاء النفض، يهيج الباءة ويلين البطن تليينا خفيفا.

قال الخوزي: بل يمسك أقول إذا كان هناك سوء هضم وإزلاق خلط لزج ينفق السموم ينفع من سموم الهوام.

وقال ابن منظور في لسان العرب:الزنجبيل مما ينبت في بلاد العرب بأرض عمان، وهو عروق تسرى في الأرض، يؤكل رطبا كما يؤكل البقل، ويستعمل يابسا وأجده ما يؤتى به من الزنج وبلاد الصين، وزعم قوم أن الخمر يسمى زنجبيلا.

ملاحظات مهمة قبل استعماله.

الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين ؛ لأنه يصاب بالتسوس لرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه في فلفل أسود فينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفاذة ورونق لونه الموتار الفاتح المقارب للسمنى المصفر، ويكون خاليا من العيدان والشوائب إذا كان مطحونا.

أمراض يعالجها الزنجبيل

· **لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان:** يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر 55 جرام، ومن اللبان الدكر الكندر 50 جرام، ومن الحبة السوداء 50 جرام تخلط معا وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب.

· **لعلاج الصداع والشقيقة:**يعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويدلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبة البركة من كل ملعقة صغيرة كالشاي.

· **لعلاج العشى الليلي:** يشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم.

للدوخة ودوار البحر : تصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر نبات مطحون ونشا بنسب 1:1 : 3 وتجفف في الظل ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر القرص يكون في حجم الكرزة.

لتقوية النظر: يشرب عصيرجزر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحا.

لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم: تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة 1:1: 3 مع شرب مغلي الينسون محلى بسكر نبات أو مص سكر نبات.

لتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية: نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الدكر والعسل.

للتوتر العصبي: ينقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء مات المساء للصباح، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويضاف إليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون ويشرب عند اللزوم.

للأرق والقلق: يضرب كوب حـ ليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت زيتون ولا تنسى قراءة القران وذكر الله:{...ألا بذكر الله تطمئن القلوب}.

للتبلد الذهني: يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بما تيسر.

مفرح ومنعش:يشرب مغلي الزنجبيل مع الحبة السوداء والنعناع قدر كوب كل استنشاق أزيج الياسمين أو الريحان وهو غض.

· **لتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول:** ما وجدت منشطا للجسم مثل الزنجبيل المحلى بالعسل، وأما إ ا أكل مربى بالعسل مع الفستق والخولنجان فكما يقول داود الأنطاكي في تذكرته: فيه سر عظيم .

· **لبياض العين والسبل:** يعجن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة.، ويعبأ في قطارة عيون وقبل النوم يقطر من ذلك للعينين .

· **للصداع:** يضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف معلقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جيدا في قدر نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل .

– **للشقيقة:** يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

- **لعلاج الكحة وطرد البلغم** :يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر 50 جرام، ومن اللبان الدكر المطحون 50 جرام، ويعجنان في عسل قصب قدر 500 جرام، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

- **لتطهير المعدة وتقويتها** : يؤخذ من زنجبيل مطحون 25 جرام، ومن كراوية مطحونة 25 جرام،ومن الزعتر المطحون 25 جرام، ومن النعناع المطحون 25 جرام، وفى كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

- **للقولون العصبي**: يمزج زنجبيل مطحون قدر 50 جرام مع كمون مطحون 50 جرام على نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلك عند الشعور بالألم.

- **ملين لعلاج الإمساك** : على كوب حليب بارد يضاف ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل ويشرب عند الشعور بالإمساك.

- **لتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء**:يشرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مع قليل السمسم محلى بسكر أو عسل.

- **للزكام**:يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والحلق مع استنشاق عصير الليمون.

- **للنزلة الشعبية**:يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة صباحا ومساء.

- **لضيق النفس والربو**:يمضغ لبان دكر وتبلع عصارته، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحا ومساء.

- **لتفتيح سدد الكلى والكبد**: يصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر 25 جرام ورق الغار اللاور 35 جرام ويطحن، ومن حبة البركة 50جرام وتطحن، وفي كيلو عسل نحل يطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

- **لمنع العطش وإصلاح الخلطى الأفرجة**: يؤكل الزنجبيل مطبوخا مع السمك كبهار له مع الكمون ويشرب كشراب الورد مثلجا وذلك بنقع قليل من الزنجبيل في ماء ويحلى بسكر.

- **لضعف الكبد وكسله:** يمزج الزنجبيل مطحون في عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الفطار والعشاء يوميا مع وضع لبخة على الجنب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر من المساء للصباح.

- **للسعة الحشرات:** تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

- **لتصلب المفاصل والفقرات:** يؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجان، ومن الأشق صمغ الكلخ- صمغ الطرثوث- لزاق الذهب قدر فنجان ويعجنان سويا ويضمد بها على مكان التصلب من المساء للصباح.

- **لظلمة البصر والغشاوة:** يؤخذ كبد ماعز فور ذبحه ويوضع عليها زنجبيل مطحون ويترك لمدة ربع ساعة، ثم يكشط ويجفف الزنجبيل حتى يجف تماما ويكحل منه للعين يوميا حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

- **لتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول:**تؤخذ من الزنجبيل المطحون 25 جرام، ومن حب الرشاد 25 ص ومن الينسون 25 جرام، ومن حبة البركة 25 جرام يطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قدر نصف كيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل.

- **لتقوية العضلات والأعصاب:** يصنع مركب من الأعشاب الآتية وهي مطحونة: زنجبيل- دارا صيني- رواند- شمر- بهمن- نعناع- بذر كرفس من كل 10 جرام، يعجن كل ذلك مجموعا في عسل منزوع الرغوة قدر كيلو وتطبخ حتى تصبح كالمربى، وتعبأ في برطمان زجاج وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

- **لعلاج التوتر العصبي:** يؤخذ طشت مملوء بالماء الفاتر تلقى فيه ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع فنجان ماء الزهر أو ماء ورد وتقلب ذلك جيدا، ثم رجليك حتى ثلث الساق وتستلق على ظهرك وأنت مسترخي الجسم واشغل لسانك بذكر الله وسترى عجبا من الهدوء والراحة التامة بإذن الله.

- **لعلاج الإرهاق:** تشرب كوب من زنجبيل مغلي كالشاي قدر نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر ثم تدلك كل الجسم بزيت زيتون ممزوج بقدره حجما من خل مع رج الزجاجة جيدا قبل الاستعمال.

- **للقوة التناسلية وللحيوية والنشاط:** يؤخذ نصف ر طل لبن بقرى أو جاموس ويغلى فيه نصفا صغيرة من زنجبيـ ل مطحون ويحلى بعسل أو سكر ويشرب صباحا ومساء لمدة شهر وسترى !

-**معجون الزنجبيل المركب لتقوية الباءة:** يؤخذ 50 جرام زنجبيل مطحون و 55 جرام بذر جزر مطحون و 50 جرام بذر كرفس مطحون و 50 جرام ينسون مطحون و 50 جرام بذر جرجير مطحون تخلط جيدا في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يوميا.

- **للنشاط وحث الطاقة التناسلية:** تؤخذ نصف ملعقة صغيرة تقريبا من الزنجبيل وتقلب في كوب حليب ويسخن ذلك، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويشرب عند الحاجة ويا حبذا بعد العشاء.

- **لعلاج صفرة الوجه:** تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل وتغلى في حليب، ثم تحلى بعسل نحل وتشرب صباحا ومساء مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم.

- **مقوى للقلب:** يصنع معجون يتكون من عسل نحل قدر كيلو يطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر 50جرام مع قرنفل قدر 25جرام، ونعناع مطحون 25جرام، ومن البهمن المطحون 10 جرام ويقلب جيدا حتى يعقد كالحلوى، ويعبأ في برطمان، وتؤخذ منه ملعقة بعد كل وجبة طعام مع مراعاة تجنب الشحوم والمجهود الشاق والعصبية.

- **لتدفئة الجسم:** تمزج ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في فنجان عسل نحل وتوضع في خبز وتؤكل شاطر ومشطورسندوتش على الفطار أو حينما تشعر بالبرد.

- **للإنفلونزا:** يشرب كوب حليب عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون محلى بعسل نحل صباحا ومساء مع تقطير زيت حبة البركة كسعوط في الأنف.

- **لنزلات البرد:** يشرب عصير برتقال عليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون مع تدليك الصدر والظهر قبل النوم بزيت حبة البركة.

- **للروماتيزم:** دهنا وشرابا معجون الزنجبيل بعسل النحل بنسبة 1: 3 وذلك قبل النوم مع شرب مغلي الشمر كالشاي.

– **لعرق النساء:** يشرب مغلي الزنجبيل يوميا قدر كوب يضاف إليه 7 قطرات حبة البركة مع تدليك الكعب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

– **للنقرس:**نفس الو صفة السابقة مع شرب شواش الذرة والشمر الزنجبيل مغلياً على الريق وشرب الليمونادة بكثرة مع تدليك مكان الألم بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

– **معجون الحكمة والقوة:** معجون يقوي الجسم، ويعالج النسيان، وفتح قريحة المخ، ويفرح النفس وينعشها.

– المركبات: 100 جرام زنجبيل مطحون+ 100 جرام فستق مطحون+50جرام خولنجان مطحون+ 50 جرام حبة سوداء مطحونة+ عسل نحل.

– يطبخ عسل نحل على نار هادئة وتنزع رغوته، ثم تضاف الأشياء السابقة وتقلب جيدا حتى تعقد كالحلوى، وتعبأ في برطمان زجاج، وتؤكل منه ملعقة بعد الفطار، وملعقة بعد العشاء يوميا وسترى بإذن الله عجبا.

- **لعلاج الضغط**: لضبط الضغط انخفاضا أو ارتفاعا يشرب الزنجبيل مغليا محلى بعسل نحل صباحا بعد الفطار، وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب.

- **لتفتيح سدد الدماغ وتنقية المخ**: يمضغ اللبان الذكر والمستكى مع الزنجبيل صباحا ومساء يومي ا تقطير زيت المر مر مع زيت زيتون ممزوجا ومصفى سعوطا في الأنف قطرة في كل فتحة مرة فقط يوميا.

- **لتوسيع الأوعية الدموية**: تصنع مربى الزنجبيل مع بذر الخردل من كل 25 جرام مطحونا في نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يوميا مع دهن الجسم بزيت زيتون.

- **للمغص الناتج عن الإسهال**: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون وتمزج في كوب مغلي حبة البركة، ثم تصفى وتحلى وتشرب.

-**لعلاج الوهن، والإرهاق والتعب**: يوضع فنجان زنجبيل مـطحون على طشت ماء فاتر ويترك لمدة عشر دقائق، ثم تضع قدميك حتى منتصف الساق فيه وتسترخي تماما وأنت جالس على مقعد منخفض أو سرير لمدة ربع ساعة، ثم تغسل رجليك بماء، ثم تجففها.

- **مدر للبول:** تؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقية شمر مطحون ونصف أوقية من شواش الذرة، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى ويضرب صباحا ومساء.

- **مقوى للقلب منعش:** يشرب كالشاي أو يمزج في الحليب ويشرب يوميها على الريق.

- **لفتح شهية الطعام:** قبل الطعام بربع ساعة امزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كوب ماء واشرب منه ما تيسر قدر نفسك بدون سكر.

- **لعلاج عسر الهضم:** تصنع مربى زنجبيل بالنعناع وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته، ثم إضافة 50 جرام زنجبيل و 25 جرام نعناع مطحون، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

-**لليرقان:** يؤخذ من بذر الكشوث 25 جرام، ومن زنجبيل 25 جرام ومن نبات السريس المرار وهو مجفف كالنعناع قدر 55 جرام وتطحن جيدا وتعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع شرب ملعقة صغيرة خروع قبل النوم.

- **للخمول والوهن:** ضع قدميك في حمام مائي ساخن مذاب فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة كبيرة مع دهن الجسم بزيت الحنا حنا ممزوجة في زيت زيتون مع شرب كوب حليب مغلي فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون.

- **للسموم:** تمضغ ليمونة بنزهير وتبلع بقشرها ويشرب بعدها زنجبيل مضروب في عسل نحل في ماء مثلج قدر كوب وذلك صباحا ومساء مع بلع فص ثوم مقطع قبل النوم بكوب حليب.

- **شراب الزنجبيل المنعش:** هذا الشراب مفرح ومنعش ومقوى يشرب ساخنا أو مثلجا.

- المقادير: ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون- فنجان سكر- ثلاثة أكواب ماء- نقيع زعفران قدر ربع ملعقة صغيرة من الزعفران وتنقع من المساء للصباح في ربع فنجان ماء.

الطريقة: تسخن كمية الماء 3 أكواب حتى درجة الغليان، ثم يسكب الماء المغلي على المقادير السابقة في إناء زجاجي كالشاي الكشرى ويقلب السكر جيدا، ثم يغطى لمدة خمس دقائق، ثم يصفى بعد ذلك، ويشرب إما مثلجا بعد أن يبرد وتثليجه بمكعبات الثلج أو يشرب ساخنا.

مركب فيه سر الشباب

25 جرام زنجبيل– 25 جرام لسان الثور بنات– 25 جرام فلفل أبيض– 25 جرام ينسون– 100 جرام لوز– 100 جرام بندق– 50 جرام فستق– 25 جرام جوز هند مبشور ناعم– 25 جرام صنوبر– 10 جرام دار فلفل– 10 جرام حبة خضراء، يطحن الجميع ويعجن في عسل منزوع الرغوة: أي في أثناء الغلي تنزع رغوته ريمته ويعبأ في برطمان زجاج، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الفطار وبعد العشاء مع الحذر من استعمال هذا المركب للشاب والعازب

جذر الزنجبيل : جذر الزنجبيل دواء لسارس توصلت دراسة يابانية حديثة إلى أن الأدوية الصينية التقليدية التي تحتوي على جذر الزنجبيل يمكن أن تحد من انتشار مرض الالتهاب الرئوي اللا نمطى الحاد سارس وكان ثلاثة باحثين يابانيين قد توصلوا إلى أن ثلاثة أنواع من الأدوية الصينية المصنوعة من الأعشاب، المستخدمة منذ قرون لعلاج نزلات البرد، يمكنها أن تمنع تزايد فيروس سارس عند تجربتها على خلايا قرود مصابة بالمرض .

وأوضح الباحثون أن المادة المشتركة المستخدمة في الأدوية الثلاثة هي الزنجبيل وقد وجد الباحثون أن مستويات الفيروس في الخلايا المصابة التي عولجت بخلاصة الزنجبيل كانت بعد 30 ساعة من استخدامها أقل بنسبة 50 %عن مستويات العينات التي لم تتم معالجتها بتلك المادة .

الثوم :

إن الثوم من الفصيلة الزنبقية التي تتميز بأن معظم نباتاتها أعشاب معمرة ذوات درنات أو كورمات أو أبصال ويحتوي الثوم على ما يقرب زيوت طيارة صفراء ، ومواد صمغية وكم بسيط من الدهون، ويتميز برائحته النفاذة وهو قريب من البصل والثوم يحتوي على مادة شبيهة بالبنسيلين لذلك اكتسب أهمية كبيرة في علاج الدوسنتاريا الأميبية ويساعد الثوم القناة الهضمية على التخلص من المواد السام وله مفعول مطهر للمعدة ويقضي على الميكروبات الكائنة فيها، ويعالج كسل الأمعاء والصداع الناتج عن ذلك، إذ يقوم بتنشيط حركة الجهاز الهضمي، كما يستعمل لتخفيض ضغط الدم المرتفع، ويدر البول ويعمل كطارد للبلغم والدود وينفع من وجع الصدر من البرد، وينفع من تغير المياه، والسعال المزمن .

البصل :

من الأطعمة المعروفة وأثبتت التحاليل احتواءه على مادة الفيرمنت لذلك يستخدم بنجاح كعامل هاضم للغذاء يساعد عصارات المعدة والأمعاء كما أثبتت احتواء البصل على مادة الكوكونين التي لها ما للأنسولين في القدرة على تنظيم عملية حرق المواد السكرية في الجسم واستهلاكها لذلك نجد أن البصل يفيد مرضي البول السكري .

والبصل يقوى المعدة وينعشها، والمطبوخ من البصل ينفع من اليرقان والسعال وخشونة الصدر،ويدر البول، ويلين الطبيعة وإذا شوي ولصق على الدمامل أنضجها ولينها وأنقاها من الدم والمادة، وإذا أكل طازجا أفاد في علاج نزلات المعوية، وتطهير القناة الهضمية وفي تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم ومن أضرار البصل أنه يورث الشقيقة، ويصدع الرأس ويولد أرياحا ويظلم البصر وكثرة أكله تورث النسيان، ويغير رائحة الفم والنكهة، ويؤذي الجليس والملائكة وإماتته طبخاً تذهب المضرات عنه .

المورينجا

شجرة المورينجا وفوائدها العظيمة

هذه الشجرة معجزة من الله بمعنى الكلمة لما تحويه من فوائد عظيمة وأدعو الله أن نهتم بذراعتها بكل مكان بمصر وبكل الحدائق لتعم الفائدة و لتعود بالنفع على شعبنا العظيم كما كانت شهرتها فى عصر الفراعنة وإليكم معلومات عن الكنز العظيم المورينجا الرائعة

العائلـــةMoringa oleifera   الأسم العلمي Drum sticks

وشجـرة البـان – شجرة اليسـر – شجرة الحياة - أسماء لشجرة المورينجا من صنف Moringa Peregrina

وهى أشجار سريعة النمو يصل إرتفاعها الى أكثر من عشرة ، تتكاثر بالبذرة طبيعة النبات الجذور ، الثمار، الأوراق، الأزهار ، الساق وشجرة المورينجا تنمو فى الاراضى القاحلة والحارة حيث تتحمل الجفاف وتمتاز بسرعة النمو ، وهي تعتبر من أسرع الأشجار فى النمو حيث يصل إرتفاعها الى أكثر من مترين فى أقل من شهرين وأكثر من ثلاثة أمتار فى أقل من عشرة أشهر من زراعة البذور وقد يصلارتفاعها الى مابين 9 و12 مترا خلال ثلاث سنوات.

تحتوى عائلة المورينجا على 14 صنف من أصناف المورينجا المختلفة ، ولها عدة أسماء حول العالم ، فيما يطلق عليها في فى بعض المواقع الغربية اسم شجرة الحياه أو الشجرة المعجزة لانها تحمل جوانب انسانية عديدة للفقراء لما يمكن أن تمثله من مصدر غذائي كامل لهم ولاسيما أنها تنمو بريا وتنتشر فى بلاد عديدة من قارتى أسيا وأفريقيا أن أوراق شجرة البان تحتوى على 30 م جراما من الكالسيوم وهومايوازى محتوى أربعة أمثال من الحليب ومن البوتاسيوم مايوازى ثلاثة أضعاف محتواه فى الموز. وقال ان هذه الاوراق تحتوى على فيتامين ج مايوازى محتواه فى سبعة مرات من عصير البرتقال وفيتامين أ مايوازى أربعة أضعاف محتواه فى الجزر ومن الحديد مايوازى ثلاثة أضعاف محتواه فى السبانخ ومن البروتين ما يعادل مرتين فى الحليب أو ما يعادل بيضة ويطلق على شجرة المورينجا من صنف Moringa Peregrina شجرة البان وقد تغنى بها الشعراء ونالت إهتمام العديد من الباحثين.

وهى شجرة لها فوائد عديدة قيمتها الغذائية مازال العلماء يعملون على اكتشافها، وشجرة البان يطلق عليها بالعربية اسم اليسر أو الحبة الغالية أو شجرة الفقراء.

- ويقال أن زيت هذه الشجرة يفوق فى قيمته الغذائية زيت الزيتون وهذه الشجرة تساعد على علاج أنيميا الدم وأمراض القلب والمخ والاعصاب والسرطان والسكر الى جانب مفعوله فى الوقاية من الاصابة بفقدان البصر الناتج من نقص فيتامين أ فيما أجمع عدد من الاطباء على القيمة الفعالة للشجرة فى علاج أمراض التهاب المثانة والبروستاتا والسيلان والزهرى والحمى الصفراء و الروماتيزم والشجرة المعجزة تتميز بالآتى

- **تنقية المياه:** معالجة مياه الشرب ومياه الصرف

- **إستخدامات طبية** :ورد عنها في الطب الشعبي الهندي أنها تعالج 300 مرض ,لإحتوائها على الحمض الدهني الغير مشبع مثل حبة البركة

- -**غذاء للإنسان** :يستخلص من جميع أجزاء الشجرة مواد غذائية عالية القيمة وتطبخ أورقها كالسبانخ ونسبة الحديد بها أكثر

للحيوان : يصنع منها علف جيد للحيونات

أسماك: تم إستخراج غذاء للأسماك في نيكاراجوا من الشجرة

- **النحل:** نظراً لنضارة الزهرة طول العام أصبحت مرعى مفضل للنحل

- – **إستخدامات زراعية** -:جذور الشجرة المتشعبة مثل الشمسية تزيد نسبة الرطوبة في التربة حتى في أوقات الجفاف– تستخدم كحاجز للرياح والأتربة بين القطع الزراعية وتلقى بظل كبير نظرا لإرتفعها؛ قد يصل لـ 12 متر– يستخرج منها سماد أيضاً

– **الزيت:** لأن ورقها يحتوى على نسبة 40 % من زيت يضاهي زيت الزيتون

- - **الورق من خشب جزع الشجرة.**

- **وقود:** من الزيت والخشب

- **النسيج** : خشب الشجرة المميز يساعد في صناعة ألياف معينه تستخدم في النسيج

- **مشروبات:** تقوم بعض الشركات الأسيوية بصناعة مشروب منعش مثل المشروبات الغازية

- **مستحضرات التجميل:** من الزيوت وتطحن بعض الأجزاء لصناعة بودرة تجميل

طريقة استخدام المورينجا

اوراق المورينجا المطحونه متوفره في عبوات 60 مللي 60 جنيه للعبوه وطريقه التحضير ملعقه شاي علي كوب من الماء و يغلي علي النار جيدا ثم يترك 10 دقائق و يشرب.

يمكن اضافه سكر اوعسل نحل.

معلومات عامة عن المورينجا

منذ الثوره الصناعيه 1860بدأت الحياه تسير بأيقاع سريع وحاول الانسان مسايره هذا الايقاع بشتي الطرق ومع مطلع كل شمس جديده كانت الرفاهيه تزداد و تنتشر بصوره رهيبه.

ظهرت الصناعات الدوائيه في تلك الاثناء و لسنا ننكر ما قدمته من نفع و خير للبشريه ولن نتجاوز اذا قلنا انه علي مقدار ما كانت المنفعه كانت الخسائر فلقد تدني الجهاز المناعي للجسم وظهرت بعض الادويه و العقاقير التي تعالج علاجا وقتيا بل عالجت بعض العقاقير امراضا و اعراضا فينا علي حساب امراض اخري ظهرت بعد العلاج.

الفول السوداني

الفول السوداني يخفض نسبة الكولسترول في الدم

أثبتت الأبحاث التي أجريت في المركز الأميركي للبحوث الزراعية أن الفول السوداني مفيد للقلب, الأمر الذي يناقض المفاهيم المعروفة عن هذا النوع من المكسرات الغنية بالدهون التي كان يعتقد أنها تمثل خطرا على صحة جهاز القلب الوعائي لأنها تزيد خطر البدانة وترفع مستوى الكولسترول في الدم.

وأوضح الباحثون في الإدارة الأميركية لبحوث الزراعة أن الفول السوداني يقلل مستويات الكولسترول الكلي في الدم نظرا لاحتوائه على مادة ريزفيراترول التي أثبتت فعاليتها في المحافظة على سلامة القلب من الأمراض, مما يجعله أحد أنواع الأطعمة المفيدة التي تسهم في خفض مـ عدلات الإصابة بالأمراض القلبية ومع ذلك يرى الخبراء في مركز ويسكونسن الطبي أن انخفاض معدلات أمراض القلب في الأشخاص الذين يتناولون الفول السوداني يرجع بصورة رئيسية إلى فيتامين E المتوافر فيه وليس إلى مادة ريزفيراترول, وذلك بسبب صعوبة الكشف عن هذه المادة في دم هؤلاء الأشخاص.

الفول السوداني يحتوي على مادة تعالج السل

قد تساعد مادة كيمياوية موجودة في الفول السوداني في معالجة مرض السل، كما جاء في بحث علمي.

ويعتبر السل سببا في وفاة مليوني شخص في العالم سنويا. لكن الكثيرين ممن يتعرضون للعصيات المسببة للسل لا يظهر عليهم المرض. ويبين ذلك أنه في معظم الحالات يكون الجهاز المناعي قويا بما يكفي لمنع البكتريا من التسبب في المرض. ويعتقد أن لأول أوكسيد النيتروجين دورا رئيسيا في تحرك دفاعات الجسم.

ويرى العلماء أن النقص في هذا المركب الكيماوي يجعل من الأفراد معرضين أكثر للإصابة بالأمراض. وبالتالي فإنه على الصعيد النظري قد يساعد تعزيز مستوى أول أوكسيد النيتروجين على حل المشكلة. وإحدى الطرق التي من شأنها رفع مستوى هذا المركب هي بتعاطي كبسولات الآرجينين التي يستخدمها الجسم لإنتاج أول أوكسيد النتروجين. ويوجد الآرجنين بتركيز عال في الفول السوداني وقد أجرى علماء من جامعة لينكوبينج السويدية تجارب لإثبات هذه النظرية في دراسة شملت 120 مريضا بالسل في إثيوبيا وقد أعطي المتطوعون إما كبسولات الآرجنين أو كبسولات وهمية لمدة أربعة أسابيع سوية مع العلاج العادي.

وقد استجاب المرضى الذين تلقوا الآرجنينن أسرع للعلاج مقارنة بأقرانهم الذين لم يتعاطوه وقد اختفت بمعدل أسرع أعراض مثل السعال الحاد، وقد أظهر فحص اللعاب مستوى أقل من البكتريا المسببة للسل مقارنة بالأشخاص الذين أخذوا الكبسولات الوهمية ويعتقد الباحثون أن العلاج بالآرجنين قد يساعد على تقليص مدة تعاطي الأدوية الخاصة بمعالجة السل. كما يعتقدون بأنه يقلل من خطر انتقال المرض خلال مراحل العدوى وقال رئيس فريق البحث الدكتور توماس شـ ون لا بي بي سي أونلاين إن من المهم التركيز على أن نظام المضادات الحيوية الأربعة الموصوفة من قبل منظمة الصحة الدولية هي الطريقة الأهم لمعالجة السل. لكنه يضيف أن إضافة الآرجنين قد يمثل خيارا علاجيا جديدا لجعل العلاج أكثر تأثيرا، بواسطة رفع قدرة الجهاز المناعي على الاستجابة، وذلك بسبب زيادة انتاج أول أوكسيد النتروجين.

وفي المناطق التي لا تتوفر فيها كبسولات الآرجينين يرى الباحثون أن بإمكان السكان الحصول على الآرجنين من بعض مصادر طبيعية مثل الفول السوداني الغني بالآرجنيين. ويقول الدكتور شون إن أنواع أخرى من المواد تحتوي على الآرجنين لكن الفول السوداني يحتوي على تركيز أكبر منه، إضافة إلى كونه رخيص الثمن ومتوفر دائما في كل مكان من العالم كما يحتوي الفول السوداني على عناصر غذائية أخرى مثل الدهون التي قد يكون لها أثر إيجابي في علاج المرض. ويعتقد الدكتور جون هارفي من جمعية أمراض الصدر البريطانية بأن هذا البحث مثير للاهتمام لكنه يحتاج إلى المزيد من الدراسة. ويقول إنه يعزز أدلة أخرى على أن التغذية المتوازنة الغنية بالفواكه والخضر قد تحمي من تطور أمراض الرئة مثل السل والربو.

الحساسيات من الفول السوداني

قال باحثون ان الحساسيات من الفول السوداني قد تكون اصبحت اكثر شيوعا بين الاطفال وتضاعفت خلال الاعوام الخمسة الماضية في الولايات المتحدة , وقال باحثون كنديون كذلك انهم يشهدون حالات اكثر من المتوقع من الحساسية من الفول السوداني, واشار تقريران نشرا في عدد ديسمبر من نشرة الحساسية والمناعة ان الحساسيات من المكسرات والتي قد تكون قاتلة ستظل شائعة, والعديد من المنتجات الغذائية يدخل في صناعتها الفول السوداني.

وقالت ان مونيوز فورلونج الرئيسة التنفيذية ومؤسسة شبكة متابعة الحساسيات الغذائية «هذه الدراسة تؤكد ما كنا نسمعه من اعداد متنامية من الاسر والمسؤولين بالمدارس وغيرهم من مسؤولي المؤسسات,,, عن ان الحساسيات الغذائية تتزايد ,وتصيب الحساسية من الفول السوداني نحو 1,5 مليون اميركي ويموت نحو 200 سنويا من التأثير الحاد للحساسية التي يسببها وكشف فريق بحث بريطاني عن أن الفول السوداني والزيت المستخلص منه قد يسببان أنواعا من الحساسية لدى الأطفال المصابين بالأكزيما.

وقد وجد العلماء أن تسعين بالمائة من الأطفال المصابين بنوع من الحساسية التي يسببها الفول السوداني كانوا يعانون سابقا من الأكزيما. ولم تتضح بعد الصلة بين الحالتين لكن العلماء يعتقدون أن تعريض الجلد المصاب بخدوش للفول السوداني أو للزيت المستخلص منه قد يثير شكلا من أشكال الحساسية. لكن الخبراء يقولون إن على الآباء ألا يتخذوا إجراءات حتى يتم الكشف عن تفاصيل البحث. وتوصلت الدراسة إلى أن طفلا واحدا من بين مائة طفل لديهم حساسية من الفول السوداني بدلا من طفل واحد بين كل مائتين كما كان يعتقد سابقا.

وقد تابعت الدراسة حالة اثني عشر ألف طفل من منطقة بريستول في إنجلترا إضافة إلى آبائهم وتنظر الدراسة إلى الأسباب الوراثية والبيئية لحالات مثل الربو والحساسية من بعض المواد الغذائية والكآبة وشلل المخ.

ويقول الدكتور جيديون لاك من مستشفى سانت ماري في لندن والذي أجرى البحث، إنه في حالة الأكزيما يتحطم ما يسمى بحاجز الجلد الطبيعي، مما يؤدي إلى تجمع الخلايا المناعية وتعرضها لمواد تسبب الحساسية. ويضيف أنه يجري النظر الآن في ما إذا كان تعريض الجلد لمواد تحتوي على الفول السوداني أو زيته مسؤول عن إثارة الحساسية. ويرى الدكتور لاك أن البحوث الحديثة تناقض النصائح التي توجهها وزارة الصحة البريطانية للحوامل والمرضعات بتجنب تناول الفول السوداني ويفيد بحث الدكتور لاك بأن كمية الفول السوداني التي تأخذها الأمهات لا علاقة لها بحساسية الأطفال من الفول السوداني ويقول متحدث باسم الجمعية البريطانية لمرض الإكزيما إنه ليس بوسعه التعليق حتى تتكشف تفاصيل البحث.

الشاي

أن معظم الدراسات التي قامت على الشاي الأخضر أثبتت الكثير من فوائده ومنها الآتي :

-يساعد على خفض الكوليسترول والوقاية من الأزمات القلبية :

وهذا هو ما أثبتته الدراسات وأقره أساتذة القلب على مستوى العالم.. حيث إن الكوليسترول يعتبر سبباً رئيسياً في حدوث جلطات الشريان التاجي والتي تنتج عنها الأزمات القلبية.. فوجود المواد المؤكسدة في خلايا الشاي الأخضر يسهم بصورة كبيرة في حرق الدهون وتقليل الكوليسترول الضار .

ـ يساعد في خفض ضغط الدم :

يرجع السبب في ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلى، يسمىACE ، وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الإنزيم وقد أثبتت الدراسات أن الشاي الأخضر يمكنه أن يعطل هذا الإنزيم مما يسهم بصورة كبيرة في خفض ضغط الدم المرتفع .

ـ يحمي من الإصابة بمرض السكر :

كما أثبتت الدراسات الحديثة أن الشاي الأخضر يقي من الإصابة بمرض السكر فعندما يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج إلى إنزيم يسمى amylase لتحليله إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم، وتقوم المؤكسدات الطبيعية الموجودة في الشاي الأخضر بمنع هذا الإنزيم، مما يعمل على خفض مستويات السكر في الدم وقد أظهرت إحدى الدراسات أن كوباً واحداً من الشاي الأخضر يومياً يخفض مستوى نشاط إنزيم amylase بنسبة تصل إلى 85 .%

ـ يقاوم تسوس الأسنان والتهابات اللثة :

كما أثبتت الدراسات الحديثة أيضاً أن تناول الشاي الأخضر، يسهم بصورة كبيرة في وقاية الأسنان من التسوس ويحمي اللثة من الالتهابات ..حيث يعمل كمضاد للبكتيريا المصاحبة للطعام والتي تترسب على الأسنان، فيمنع تكونها ويقتلها، كما أنه يزيل الرائحة الكريهة للفم.

المكسرات الجوز واللوز

يخطئ العديد من الناس ولا يفرقون بين أنواع الدهون فيعتقدون أن الدهون والزيوت خطيرة بشكل عام ولكنه في الواقع هناك دهون جيدة وهي التي تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة أو الأحادية ويأتي في مقدمة الأغذية المكسرات ورغم أنها تحتوي على نسبة من الدهون إلا أنها تحتوي على دهون مفيدة حيث أنها تحمي القلب وهذا ما تشير به الأبحاث العلمية حيث اظهرت نتائج أحد البحوث ان للمكسرات دورا في الحد من أخطار أمراض القلب حيث خفضت معدل الاصابة بأكثر من النصف ويرجع الباحثون أن السبب هو محتوى المكسرات العالي من الأحماض الدهنية.

الدهون المفيدة كما أن إضافة الجوز للغذاء قد يخفض معدل الكولسترول الضار وبدوره خفض معدل الكولسترول بشكل عام.

وعموماً فإن للمكسرات العديد من الفوائد حيث انها من الأغذية التي تحتوي على نسبة جيدة من الألياف الغذائية قد تصل الى اكثر من 3% كما في الكاجو والبندق ولذلك فإن لها تأثيرا جيدا على الصحة لأن الألياف الغذائية ترتبط بالحد من العديد من المشاكل مثل علاج القولون وخفض الكولسترول والدهون الثلاثية

كما ان الألياف تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات مثل فيتامين هـ ولذلك فإنها تلعب دوراً أساسياً في الحد من أمراض تصلب الشرايين وأمراض القلب كما تشير الأبحاث الى ان للمكسرات فائدة في الحد من الشعور بالجوع وكما هو معروف فان الاطباء ينصحون بعدم ترك المعدة فارغة بشكل مستمر لأن ذلك سوف يؤثر على سلامتها من القرحة وثأثير العصارة المعدية عليها لذلك فإنهم ينصحون بتناول كمية مناسبة من المكسرات بحدود قبضة اليد مقدار 50جرام يومياً له تأثير جيد للصحة وهذه الكمية من المكسرات سوف يكون لها تأثير على الحد من الجوع وهذا التأثير المباشر للمكسرات على الحد من الجوع قد يكون احد الأسباب المؤثرة على انقاص الوزن ولكن يجب ان تكون المكسرات بكميات مناسبة دون إسراف لأن الاسراف قد يؤدي الى زيادة السعرات الحرارية.

ولقد لوحظ كذلك بعد التحاليل الكيمائية للمكسرات انها تحتوي على نسبة جيدة من البوتاسيوم والذي يعتبر عنصرا معدنا مهما جداً للنشاط العضلات وخصوصا عضلة القلب ويحميها ويقويها حيث يحتوي اللوز على اكثر من 750ملجرام بوتاسيوم وكان فصفص دوار الشمس اكثر المكسرات في محتواها من البوتاسيوم حيث زات عن 900ملجرام.

ويوجد بعض العناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد والكالسيوم في المكسرات بدرجات جيدة لذلك فإن المكسرات مهمة كذلك لشريحة الأطفال والحوامل لأنها تعطيهم كمية مناسبة من هذين العنصرين اللذين يسببان مشاكل عندما ينخفضان في الدم مثل قصر الدم وهشاشة العظام لذلك فان ادخال كميات مناسبة من المكسرات في غذاء جميع شرائح المجتمع امر مطلوب ومفيد للحد من العديد من المشاكل مثل امراض القلب وكذلك علاج للجهاز الهضمي وامداد الجسم بالعديد من العناصر الأساسية ومضادات الأكسدة التي تحمي الجنين من الجذور الحرة المواد المؤكسدة مما يجعل الاعضاء في نشاط دائم.

والدراست الحديثة عن التغذية تشير إلى أهمية المكسرات كأغذية وكعناصر شفائية فمحتواها من المعادن يفوق كافة ما تحتويه أية فاكهة مثل الفسفور المفيد لتغذية المخ والعظام، والكبريت والبوتاسيوم ، فالبندق مثلا عنصر غذائي هام لتنشيط العمل الوظيفي لمخ العظام في الجسم وعنصر شافي بالنسبة للأطفال المصابين بفقر الدم الحاد.

والمكسرات جميعها لا تحتوي على نسب عالية من فيتامين C ، كما أنه فقيرة بفيتامين A ، لكنها غنية بفيتامين B وبالأخص الأحماض الدهنية المفيدة لتغذية الخلايا وفائدة نصف كيلو من الجوز تعادل 20 كيلو من لحم البقر أو الخراف وتعادل 3 كيلو من لحم الدجاج الخالي من الدهن وحوالي 2 كيلو من البيض هذا من حيث الزلال في المكسرات من النوع الكامل القيمة وهي تتساوى مع اللحوم من حيث إمداد الجسم به بل هو أفيد للأسباب التالية:

- المكسرات لا تكون أحماض البواليك في الجسم والتي تسببها اللحوم حمض البوليك سبب لكثير من الأمراض مثل أمراض المفاصل المختلفة .

- ا لمكسرات تكاد تكون خالية من الجراثيم الضارة الموجودة باللحوم وخاصة بالصيف إذا حفظت جيدا.

- زلال المكسرات خالي من الطفيليات كالدودة الوحيدة .

- المكسرات تؤكل نيئة ولا تفقد شيئا من عناصرها بسبب الطبخ مثلا .

- الدهون الموجودة بالمكسرات غير مشبعة لذلك فضررها قليل جدا نسبة للحوم .

- الحمية على المكسرات والفواكه الطازجة نافعة في علاج كثير من الأمراض كأمراض الكلي والكبد وأمراض الدورة الدموية.

- هناك عيب واحد بالمكسرات أنها لا تلائم القابلين للسمنة.

و تقول الدراسات التي قامت بها إحدى جامعات كاليفورنيا أن الجوز يساعد في تخفيض نسبة الكلسترول الضار في الدم LDL خلال شهر من تناوله يوميا بنسب معتدلة بسبب احتوائه على نسبة علية من الدهون الغير مشبعة

اللـــــــوز

يقع بعض الناس في حيرة من المكسرات هل لها ايجابيات أم سلبيات عند تناولها؟ ومن ذلك ما وردنا من أسئلة عديدة من العديد من القراء تقول: هل اللوز يزيد الوزن وهل له فوائد؟.

نبات اللوز عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها الى 12متراً لها أفرع ذات لون بني إلى محمر يوجد في الأنواع البرية بعض الأشواك البسيطة ولا توجد الأشواك في الأنواع المزرعة اوراق النبات بسيطة متطاولة وحافتها ملساء الأزهار تتوزع في جميع اجزاء النبات وتظهر الأزهار قبل الأوراق في بداية فصل الربيع حيث ان نبات اللوز من النباتات التي تسقط اوراقها في فصل الخريف وتستمر مجردة من الأوراق طيلة فصل الشتاء والأزهار لها لون وردي إلى مبيض معرقة بعروق بنية والثمار خضراء الى رمادية مغطاة بشعر كثيف أملس وعند النضج ينشق هذا الغلاف ا لثمري الرقيق ويسقط ويبقى الجزء الداخلي للثمرة وهو عبارة عن مادة صلبة خشبية الشكل منقرة ومخططة وعند كسر هذا الجزء نجد داخله بذرة واحيانا بذرتين بيضية الشكل بلون بني فاتح وذات طعم لذيذ.

ويعرف اللوز بأسماء أخرى مثل المنج والمزج اما علمياً فيعرف باسم Prunus amygdalus من الفصيلة الوردية وهذا النوع يعرف باللوز الحلو sweet almond ويوجد نوع آخر من اللوز يعرف باللوز المر Bitter almond والذي يعرف علمياً باسم Prunus dulcisvar والموطن الأصلي للوز غرب آسيا ويزرع في معظم بلاد العالم ويوجد بكثرة في المناطق الباردة

يحتوي على زيوت دهنية بنسبة حوالي 57% وأحماض دهنية ومن اهم هذه الأحماض حمض الأوليك 77% وحمض اللينوليك 20% ومواد هلامية بنسبة ما بين 3 14% ومواد بروتونية بنسبة 20 25% وكذلك مواد سكرية وأملاح معدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت والمنجنيز وفيتامينات مثل فيتامين أ، ب.2 محتويات اللوز المر: يحتوي اللوز المر على جلوكوزيدات سيانوجينية وأهم مركب فيها هو مركب الامجدالين يصل الى 8% ودهون ومن أهم الأحماض الدهنية حمض الأوليك 77% وحمض اللينوليك 20% ومواد هلامية ومواد بروتينية بنسبة 35% بالاضافة الى بعض المعادن.

استعمالات اللوز: قيل عن اللوز في الطب القديم ان اللوز الحلو ينقي الصدر ويفتح السدد والربو وينقي الرئة واذا اخذ مع مثله سكر ونصفه من الزبيب اليابس قطع السعال المزمن وملازمة اكل اللوز تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتقوي الأعضاء واذا أكل اللوز بقشره قبل النضج فإنه يسكن ما في الفم واللثة من أوجاع واذا أكل بالسكر زاد في المني وسهل هضمه اما اللوز المر فيزيل الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة وامراض الطحال والكبد واليرقان وخاصة اذا أخذ بالعسل واللوز المر يجلو النمش والكلف اذا طبخت جذوره ووضع على الوجه وغسل الرأس بماء طبيخ الجذور يزيل الحزاز من فروة الرأس وكذلك ينفع من الحكة أما ما قاله الطب الحديث عن اللوز فهو ملطف للجهاز الهضمي ومضاد للكحة المزمنة وضد التقيؤ والدوخة كما يستعمل اللوز الحلو على هيئة عجينة مع الماء كملطف للجلد وللعناية بالبشرة.

تستعمل بذور اللوز الحلو لانزال الرمال البولية وذلك بأن يأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة بين الوجبات ولعلاج الأكزيما والحروق والأمراض الجلدية تدهن بزيت اللوز ويستعمل ايضاً الزيت كقطرة لألام الأذن أما البواسير فيستعمل زيت اللوز مخلوطا بالبيض دهاناً ويستعمل ورق اللوز مع الأزهار لطرد الدود وادرار البول حيث يؤخذ منه 15 جراماً من الأزهار و30جراماً من الأوراق ثم تغلى لمدة 5دقائق ثم يبرد ويصف ويشرب وهناك اضرار للوز المر بالذات

ويجب ألا يستعمل الا باستشارة المختص حيث ان أكثر من 10حبات تسبب التسمم بل ربما الوفاة عند الأطفال و 60حبة تسبب الوفاة عند الكبار اما فيما يتعلق باللوز الحلو فلا توجد له اعراض جانبية.

والمكسرات عموماً لها العديد من الفوائد حيث انها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الجيدة والمفيدة للجسم وعلى سبيل المثال فإن ثمار اللوز تعتبر مصدراً جيداً للبروتين حيث يحتوي كل 100جرام منه على أكثر من 19 جراماً بروتين، وإذا قارنا ذلك بالدجاج مثلا فإن الدجاج يحتوي على 22% بروتين لذلك فاللوز يعتبر احد مصادر البروتين مع انه ينقص لبعض الاحماض الأمينية ولكنه يدخل في عملية بناء الجسم ويساعد على النمو وخصوصاً عند فئات المراهقين والأطفال وكبار السن والذين قد لا يتناولون كميات كافية من البروتين.

كما أن اللوز يعتبر مصدراً جيداً لبعض العناصر الاساسية لبناء العظام مثل الكالسيوم حيث تحتوي 100جرام على أكثر من 250 ملجراماً من الكالسيوم وهذه النسبة جيدة للمحافظة على سلامة العظام عند البالغين وكبار السن من وهن وهشاشة العظام وكذلك ينصح بان يتناول الشخص كميات جيدة من اللوز حيث يمده بالكالسيوم وبالفسفور الاساسيين في المحافظة على العظام ونموها وسلامتها من الهشاشة كما أن اللوز يحتوي على كمية جيدة من الزيوت والتي تحتوي على نسبة جيدة من الفيتامينات المهمة للجسم مثل فيتامين أ و د

وكذلك فيتامين هـ Vit E وهذه الفيتامينات مهمة جداً في الحد من تأكسد بعض المكونات الاساسية في الخلية حيث تعرف هذه الفيتامينات بمضادات الاكسدة ومما لاشك فيه ان مضادات الاكسدة تتصف بانها ترتبط بالوقاية من السرطان حيث انها تخلص الجسم من المواد المؤكسدة التي قد تضر الجسم وتسبب نشاطاً لبعض الخلايا السرطانية لذلك فاستهلاك كميات مناسبة من اللوز بمقدار الكف الواحد 50 جراماً تقريباً يومياً يساهم في حماية القلب والشرايين من الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب المختلفة.

كما أن للوز فوائد حيث انه يحتوي على نسبة جيدة من الزنك حيث يعتبر هذا العنصر مهم جداً للنمو وزيادة المناعة في الجسم، كما انه يساهم في البلوغ الجنسي في الوقت الطبيعي ويزيد من الطول والنضج ويوجد هذا العنصر في اللوز فكل 25حبة تحتوي على 1مللجرام وهذا التركيز جيد للاستفادة من هذا العنصر.

ولقد لوحظ في بعض الأبحاث ان عنصر المغنيسيوم يرتبط بالحد من ارتفاع الضغط في الإنسان لذلك فإن اللوز قد يساهم في الحد من الاصابة بارتفاع الضغط حيث انه يساهم ويساعد في توسع الأوعية الدموية حيث انه يحتوي على عنصر المغنسيوم

وكذلك لوحظ ان هذا العنصر له ارتباط في الحد من حدوث تشنجات في العضلات الناتج من خلل في عمل الأعصاب والجهاز العصبي وللوز كذلك فائدة حيث يساهم في الحد من الاصابة بفقر الدم لانه يحتوي على نسبة جيدة من الحديد وهذا العنصر مهم جداً في بناء خلايا الدم الحمراء.

مما سبق يتضح أهمية استهلاك اللوز للإنسان وللصحة إلا انه يجب عدم الاكثار منه بشكل كبـ ير لانه يحتوي على نسبة كبيرة من الزيوت والتي تزيد من استهلاك السعرات الحرارية وبالتالي يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن فينصح بتناول **50** جراماً يومياً للاستفادة من اللوز.

الجوز

الجوز يعالج الأكزيما والتهاب الجفن وأوراقه مضادة للفطريات وطاردة للديدان ولنبات الجوز أسطورة خرافية في الغرب حيث يقال انه عندما كانت الآلهة تسكن الأرض كانت تقتات بالجوز ومن هنا جاء الاسم اللاتيني **Juglans** أي جوز جوبيتر.

زرعت شجرة الجوز في أوروبا منذ العصر الروماني لأجل ثمارها وهي تثمر بعد ثلاث سنوات من زراعتها وهي شجرة كبيرة عملاقة وتعمر أكثر من مائة سنة.. قيل ان الموطن الأصلي لشجرة الجوز كان في القارة الآسيوية, وقيل أن ثمر الجوز كان ثمينا جدا في القرون الوسطى ومعتبرا من الأغذية العظيمة وبخاصة في أيام الشتاء.

لقد عرف العرب الجوز منذ القدم فيعرف في مصر بـ الشويكي وفي ليبيا يطلقون عليه لوز خزانين وفي المغرب جرجع وفي تونس زوز ويعرف قشر سيقان الجوز في مصر بسواك المغاربة وفي السعودية بالديرم أو الديرمة أو الديرمان ويستعمل الديرم في السعودية كأحد المواد التجميلية حيث يستعمل لصبغ الشفاه بلون أحمر بنفسجي جميل

يقول داود الانطاكي في تذكرته عن الجوز ما يلي:

إن أخذ ثمر الجوز قبل نضجه فهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبة الهوائية والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدي خصوصا إذا شوي وأكل ساخنا , ويمنع التخمة, وقشر الجوز الأخضر إذا اعتصر وغلي حتى يغلظ كان ترياقا للبثور ودواء ممتازا لداء الثعلبة واللثة الدامية والخناق والأورام طلاء بعسل النحل, وهو يحمر الوجه والشفتين طلاء , وجزء منه مع مثله مع أوراق الحناء إذا طلي به قطع النزلات والصداع العتيق وكل وجع بارد كالفالج والنقرس, ورماد ثمار الجوز ينفع من الدمعة والجرب كحلا وإذا طبخ رطبا بالخل وخبث الحديد أو نقع أسبوعا سود الشعر وقواه وحسنه وقشره الصلب إذا أحرق ودلكت به الأسنان بيضها وشد اللحم المسترخي وإذا سحق بوزنه من زاج محروق الشب اليماني وشرب منه كل يوم مثقال فتت الحصى وحل عسر البول وإذا طبخ قشر جذور الجوز بزيت الزيتون حتى يتهرى كان طلاء جيدا للبواسير وأمراض المقعدة وثمار الجوز يفتح الشهية, ويزيل الحمى والكالو ويمنع العرق الكثير بالجسم.

الاستعمالات الشعبية للجوز:

. يستعمل مغلي قشر ثمرة الجوز لفتح الشهية إلى الطعام وتقوية الجسم والجنس ولذلك الهدف يؤخذ 25 جم من قشور الثمار الخضراء في لتر ماء ويغلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة ثم يحلى بقليل من السكر ويشرب منه فنجان قبل كل وجبة ويداوم على ذلك.

. أما ورق الجوز فإن غليه يفيد في حالات الحمى بعمل كمادات كما أنه يفيد في عمل مكمدات في حالات التهاب الجفون والبثور وهو يستعمل أيضا كمقوى للشعر وذلك بتدليك فروة الرأس والشعر بمنقوع الأوراق وهو في الوقت نفسه يكسبه لمعانا ونعومة لا تقارن ويعمل المغلي بمقدار 50 جراما من الأوراق في لتر ماء ويترك يبرد ثم يستخدم المنقوع.

. يستعمل مغلي أوراق الجوز أيضا كدهان ضد الأمراض الجلدية كالجرب والهرش والقروح وهو أيضا يستخدم لمكافحة عرق الجسم الغزير بصفة عامة وعرق القدمين بصفة خاصة ويكون ذلك بعمل مكمدات على مواضع العرق أو الاستحمام بهذا المغلي أو بعمل حمام موضعي للقدمين.

. يفيد مغلي أوراق الجوز السيدات اللاتي يشكين من سيلانات مهبلية وهذه السيلانات تصاحب عادة التهابات بأمراض فطرية أو ميكروبية مثل المونليا والتريكومانس, ويكون ذلك بغلي حوالي 50 جراما من الأوراق في لتر ماء ويترك ليبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كغسيل مهبلي.

. يستخدم مسحوق قشر الجوز لازالة الكالو الذي يحدث في القدمين وذلك بدلكه بهذا المسحوق والمداومة على ذلك.

يحتوي الجوز على كميات كبيرة من الدهن وبروتينات تشبه بروتينات اللحم وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم, واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من ا لجوز وبعض الحبوب المهروسة كما يحتوي الجوز على كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية حيث يوجد فيه كمية كبيرة من الفوسفور تعادل الكميات الموجودة في الكبدة والبيض والسمك والأرز وفيه من فيتامينات ب, ج أكثر بكثير من ما في التفاح, كما يحتوي على كمية بسيطة من فيتامين أ كما يحتوي كمية جيدة من البوتاسيوم بالاضافة إلى حمض العفص.. ومن أهم محتويات دهن الجوز احماض دهنية مثل حمض الفا اللينولينيك وحمض اللينولينيك والتي تلعب دورا أساسيا في تأمين سلامة وظائف الخلايا وتشكيل البروتسغلاندين في الجسم.

الاستعمالات الطبية

. في أوروبا تعتبر أوراق الجوز دواء منزليا شائعا لحالات الاكزيميا والتهاب الجفن عند الأطفال, وتشير الأبحاث الحديثة الى تمتع أوراق الجوز بخواص مضادة للفطريات وعمل مطهر وتستعمل الأوراق أيضا لطرد الديدان المعوية وبمثابة مقو للجهاز الهضمي.

. يستعمل نقيع الأوراق لمشاكل الجلد والتهابات العين وكمقو للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية.

. يستعمل نقيع الأوراق لمعالجة الأكزيما أو الجروح والسجحات.

. يستعمل نقيع الأوراق كغسول للعين وخاصة لحالات التهاب الملتحمة والتهاب الجفن.

. يستعمل نقيع قشور الجوز لمعالجة الاسهال المزمن أو كمقو في حالات فقر الدم.. كما يستعمل كغسول للرأس في حالة تساقط الشعر.

. زيت الجوز يكسب اليدين والوجه نعومة ويزيل العلامات السوداء والزرقاء التي تخلفها الكدمات.

الفستق

الفستق يعتبر من الثمار التي تعطي كمية كبيرة من السعرات الحرارية مثلها مثل أي نوع من المكسرات حيث يعطي 100جرام منها سعرات حرارية بين 520 630سعراً حرارياً والسبب في ذلك راجع إلى ارتفاع نسبة الدهون فيها الفستق يعطي تقريباً 580سعراً حرارياً لكل100جرام فستق مقشر .

ولكن يميز ثمرة الفستق أنها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أحادية عدم التشبع وهي بهذه الصفة تتفوق على بقية المكسرات الأخرى حيث يزيد عن 70% من الدهون الزيوت الكلية في الثمرة وبمعنى آخر فإن قيمتها الصحية عالية حيث يعمل هذا النوع من الأحماض في الحد من ارتفاع الكولسترول بل يؤدي إلى خفض الكولسترول المرتفع وخصوصاً الكولسترول السيىء protein-Cholesterol LDL Lipo و هو الذي يكون له دور في عملية تصلب الشرايين وقد أوصت جمعية القلب بزيادة استهلاك هذا النوع من الدهون الأحادية كما ان لهذا النوع من الدهون ارتباطاً بخفض الدهون الثلاثة في الدم والذي بدوره سوف يؤدي إلى رفع الناحية الصحية للشخص.

كما ان الفستق يتفق ويتساوى في نسبة العديد من العناصر المعدنية مع المكسرات الأخرى إلاّ أنه يمتاز بارتفاع نسبة الحديد فيه وكذلك الكالسيوم مقارنة بالمكسرات الأخرى وتعتبر المكسرات من المصادر الجيدة لأحد الأحماض الدهنية الأساسية في جسم الإنسان وهو حمض اللينوليك اسيد وهو حمض يحتاجه الجسم ولكنه لا يصنعه أي بمعنى آخر لابد ان يحصل عليه الجسم من الخارج الطعام لذلك يعتبر أساسياً ومهماً وحساساً ولقد أثبتت الدراسات الكلية احتواء الفستق على نسبة عالية من هذا الحمض مقارنة بالمكسرات الأخرى.

مما سبق يتضح تفوق الفستق ببعض العناصر المهمة للجسم الإنسان إلا أنه يجب البدء باستهلاك وتناول كميات مناسبة من الفستق ومن المكسرات عموماً لارتباطها برفع الصحة إلاّ ان الاعتدال مهم جداً ف ي ذلك لأننا وكما ذكرت في البداية ان المكسرات تحتوي على نسبة عالية من الدهون أي بمعنى آخر أنها تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والتي ترتبط ارتباط وثيق بزيادة الوزن لذلك فإن استهلاك ما يقارب من 50- 60جراماً من المكسرات يومياً من الأمور المطلوبة وان لا يكون استهلاك المكسرات لمجرد قطع الوقت أو التسلية لأن مراقبة الغذاء أمر مهم للصحة فالاعتدال أمر مطلوب.

البندق

البندق شجرة جميلة المنظر وتستعمل ثمارها لاستخراج زيت يستعمل في المراهم وأدوية الجلد، وينفع في تقوية الشعر ويمنع سقوطه ويحتوي على الفوسفور والكالسيوم وفيتامين ب ومقدار من النحاس والحديد وكذلك بروتين ولذلك فهو يزيد الوزن.

الباب الخامس

زيوت عطرية وأعشاب مفيدة

زيوت عطرية وأعشاب مفيدة

الفصل الأول :فوائد الزيوت العشبيه

الزيوت العطرية تعتبر كنز حقيقي وطبيعي فنجد من بينها ماهوعلاج لعيوب البشرة وأخرى علاجات نفسية وجسمية,وهي ليست للإسترخاء فقط فمنها مايساعد على تخفيف الآلآم ومنها مايساعد على الحيوية والنشاط وغيرها من الفوائد,وينصح ان تتجنبها الحامل وكذلك الزّيوت النّباتية يجب أن تُستَخدَم بالحذر ودائما تُخَفَّف بالماء.

1-زيت الريحان Basil

عند الشعور بالإرهاق اوالقلق او عندالشعور بالتعب بعد القيام بجهد في العمل فإن زيت الريحان ويمكن ان يوفر الشعور بالراحه والإنتعاش فهو يساعد على الإسترخاء وتوازن الجسم,ويمكن استعماله لتدليك الجسم أو إضافه نقاط منه الى ماء الحمام ويمكن أيضا وضع نقاط منه في موقد زيتي لتعطير الجو وهذا يساعد على الإنتعاش السريع وزيت الريحان يساعد أيضا على علاج عسر الهضم أو انتفاخ البطن خاصه اذا كان نتيجه القلق في هذه الحاله يمكن مزجه مع أحد الزيوت الاساسية وتدلك منطقة الألم تدليكا خفيفا.

يمكن تـ دليك كل الأماكن المعرضة لتقلبات الجو من البشرة بخليط يحتوي على زيت الريحان فهو يساعد على التخلص من البكتيريا.

كما يمكن استعماله خالصا لمعالجة لسعات النحل اوالحشرات الصغيرة فهويساعد على ازاله احتقان الأنف في حالة الإصابه بنزلات البرد اذا استعمل في حمام بخار كما يجب عدم المبالغة في استعماله لفترات طويلة..

2-زيت البرجموت Bergamot

زيت البرجموت يصنع من قشرة ثمرة البرجموت وهو يعطي شعورا بالهدوء والإنتعاش ويساعد على التخلص من التوتر ويمكن استعماله للتدليك اواضافته الى ماء الحمام زيت البرجموت ايضا مطهر ويمكن استعماله لإزالة احتقان الحلق ,قرحة الفم ,ومعالجة رائحة الفم الكريهة اذا اضيف الى ماء الغرغرة ويمكن ان بساعد على معالجة حب الشباب فهو مناسب للبشرة الدهنية,والصداف الجلدي , وتقرح الشفاة اذا اضيف الى كريم تدليك ويوضع فوق المكان المراد علاجه ويمكن إضافه نقاط منه الى بخاخ الماء ورشه لتعطير كل غرف المنزل ويجب عدم استعماله قبل التعرض لأشعة الشمس .

3- زيت خشب الارزcedarwood

يشبه رفيقيه السابقين في انه يعطي شعورا بالهدوء والإنتعاش ولذلك يمكن استعماله عند الشعور بالتوتر والاحباط بالتدليك او اضافته الى ماء الحمام او بخور الغرفه,ولأن زيت خشب الأرز مطهر يمكن مزجه مع زيت الصندل ويستعمل مع ماء الحمام لمعالجة التهاب المثانه.

زيت خشب الارز من المواد القابضه لانسجه الجسم لذلك يمكن استعماله لمعالجه حب الشباب وكذلك يمكن استعماله لعلاج الشعر الدهني وتهيج البشره وقشره الراس فيضاف الى كريم لتدليك جلد الرأس وبعد وضعه يترك لمده 40 دقيقه ثم يغسل الشعر كالمعتاد 0

تغمر قطع صغيرة من خشب الزان في زيت خشب الارز ثم توضع قرب اماكن التدفئة من المنزل فتنشر رائحة جميلة في انحاء المنزل 0

4-زيت زهرة البابونج chamomile

له فاعلية خفيفة في التنويم فهو يعمل على معالجة الجهازالعصبي من القلق والأرق ومن ناحية اخرى يمكن ان يعالج آلام عسرالهضم والإسهال,ويستعمل في التدليك او مع ماء الحمام

زيت زهرة البابونج يعمل ضد الإلتهابات لذلك يمكن استعماله لمعالجة مشاكل الجلد الناتجة عن الإجهاد مثل الجفاف والإكزيما وذلك بإضافته الى ماء الحمام فهو ملطف ولذلك ينصح بإستعماله للأطفال وكبارالسن.

5-زيت المريمية القصعين clary sage

يعمل على رفع الروح ا لمعنوية في حالة الحزن والإكتئاب ويمكن ان يفيد في حالة الآم العضلات الناتجةعن الرياضةاذااستعمل للتدليك او مع ماء الحمام ,وينصح باستعماله كعطر للذين يعانون من مشاكل سن اليأس وينصح بعدم استعماله للحوامل.

6-زيت الاوكالبتوس Eucalyptus

معروف بفاعليته في انعاش الجهاز العصبي لأنه لاذع وقوي المفعول لذلك يمكن استعماله في حالة الإعياء أو الصداع بإضافته الى ماء الحمام او كبخور بإضافة نقاط منه الى المبخر الزيتي او استنشاقه في حمام بخار وهو يساعد ايضا على ازالة احتقان الأنف لذلك فهو علاجه مثالى في حالة نزلات البرد والأنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفيه اوالالتهاب الشعبي

ويمكن وضعه فوق الجروح الخفيفة او تشققات ما فوق الشفاه الناتجه عن تغيرات الجو,اما اذا كان الجو بارد مما يهيج عليك الآم الروماتيزم فيمكن معالجة مكان الألم بوضع كمادات دافئة من زيت الاوكالبتوس,ويجب عدم استخدامه لصغارالسن.

7- زيت الجرانيوم Geranium

شهير بأنه زيت التوازن فهو يقوم بتهدئة الأعصاب ورفع الروح المعنوية كما يوفر النشاط والقوه وهو واحد من اهم الزيوت لمعالجة مشاكل سن الياس ,ويساعد الذين يعانون من سرعة خفقان القلب والإضطراب النفسي خاصة اثناء الليل خذوا حماما قبل النوم واضيف وا الغرنوقي اليه لأنه زيت التوازن فيمكن استعماله للبشرة الجافة أو الدهنية لأنه يعمل على توازن افرازات الغدد الدهنية وهو يعمل ايضا ضد الإلتهابات لمن يعانون من مشاكل حب الشباب المستعصية سواء في منطقة الوجه او الصدر أو الظهر, ويمكن استخدامه في حمام البخار او في كمادات دافئة.

8-زيت الياسمين :

هو اكثر الزيوت فاعلية وضرورة في توفير الإنتعاش ورفع الروح المعنوية رائحته الوردية الجميلة لها تاثير كبيرعلى احاسيس الإنسان وتعطي احساسا بالمرح والثقة بالنفس اذا استعمل خالصا كعطر .

زيت الياسمين يساعد على تهدئة البشرة الملتهبة خاصة اذا كان الإلتهاب نتيجة القلق اوالإحباط يستعمل مخففا لمسح البشرة وزيت الياسمين يعتبر من اغلى الزيوت العطرية ثمنا فيجب ان ناخذ في الإعتبارعند شرائه ان سعره ربما يساوي ثلاث اضعاف سعر بعض الزيوت الأخرى

9-زيت اللافندرLavender

زيت اللافندر من اكثر الزيوت العطريه بالنسبه لتعدد الاستعمالات وهو احد الزيوت القليله التي يمكن استعمالها خالصه على البشره وهو يساعد على الاسترخاء وتهدئه النفس من الاحباط والقلق ويزيل الارق وكذلك له فاعليه في معالجه العلل البسيطه التي تصيب مجرى البول اضيفي بضع نقاط الى ماء الحمام واللافندر يستعمل للإسعافات الاولية ويوضع خالصاعلى الجروح الصغيرة والخدوش والحروق البسيطة واماكن لسع الحشرات فيجعلها تلتئم باسرع مايمكن..

10–الليمون Lemon

زيت الليمون من الزيوت المتعددة الإستعمالات فهو منعش ومنظف يمكن استعماله للتدليك او في ماء الحمام اوكمادات دافئة اواستنشاقه في بخار او كبخور للمنزل ,ايضا يمنع حدوث الإلتهابات ويمكن ان تدلك به منطقة الصدر اويضاف للماء الساخن لإستنشاق بخاره في حالة الإصابه بالسعال اونزلات البرد وزيت الليمون يعتبر مادة قابضة للأنسجة لذلك فهو يساعدعلى توازن البشرة الدهنية كما يساعدعلى التخلص من النتوءات الصغيرة التي تنشأ بالبشرة والليمون يقضي على النمل والبراغيث والحشرات الصغيره بالمنزل لو اضيف الى بعض الماء واستعمل في رش ارجاء المنزل ويجب عدم استعماله عند التعرض لأشعة الشمس.

11–زيت الترنجان Lemongrass

زيت الترنجان منعش ومنبه ويساعدعلى تنشيط الجهاز الهضمي اذا استعمل مع كريم لتدليك منطقه البطن وهو يعمل ايضا على ارخاء العضلات في حال انقباضها اذا استعمل لتدليك بعد مزجه مع البان وزيت نرجيل الهند وهو من المواد القابضة فهو يساعد على قبض مسام البشرة, ولنظافة البشرة بعمق يضاف الى حمام بخار الوجه لمن يعانى من ظهور الفطريات بالبشرة احيانا يستعمل زيت الترنجان مخلوط مع احد الزيوت الأساسيه فسيقضي عليها ويجب عدم استعماله للبشرةالحساسة.

12-زيت الصندل Sandalwood

زيت الصندل استعمل على مر القر ون للبشرة والتجميل وهو مادة قابضة, وخفيف لذلك يمكن استعماله للبشرة الدهنية وفي كمادات دافئة

امزجي بضع نقاط من زيت الصندل والورد والياسمين وستحصلين على واحد من اجمل العطور رائحة ويعتبر عطرا تقليديا ليساعد على رفع الروح المعنوية

13- زيت شجرة الشاي Tea Tree

له فاعلية عالية في مقاومة البكتيريا والفطر والفيروسات لذلك يمكن استعماله في الإسعافات الأوليه كما يمكن استعماله في حمام بخار لمعالجة نزلات البرد والإنفلونزا والسعال,فعال ايضا في التهاب المثانة اذا اضيف خالصا الى ماء الحمام يمزج نقاط من زيت شجرة الشاي مع كوب ماء ويستعمل لغسل الفم لتفادي رائحة الفم الكريهه كما يمكن استعماله خالصا لمعالجة الحبوب والخشونة التي تظهر ببشرة الوجه ويستعمل خالصا لتطهيرالجروح البسيطة ولسعات الحشرات.

14- زيت الزعتر Thyme

زيت الزعتر معروف بانه لاذع ومنبه وهو كذلك مطهر ومفيد لعلاج ازمات البرد اذا اضيف الى حمام بخار او استعمل كبخور ويمزج مع زيت اللوز ويستعمل لمعالجة حب الشباب ويمكن ان يسبب حكه لذلك يجب عدم المبالغه في استعماله ومزجه جيدا وتجنب استعماله في فترة الحمل

15- زيت المندرين اليوسفي Mandarin

زيت المندرين مهدئ ومسكن ويستعمل بالإضافه الى بعض الزيوت العطرية الأخرى في ماء الحمام اوالتدليك ويساعد في حالات عسر الهضم او الإمساك بتدليك منطقة البطن ويساعد على تخليص الخلايا من السموم اذا استعمل في تدليك المكان المرغوب كما يساعد على منع ظهور علامات شد الجلد في حاله الحمل اذا استعمل للتدليك الخفيف فوق منطقه البطن

16-زيت البرتقال Orange

له رائحه منعشة وهو متعدد الإستعمالات يساعد على تنشيط الجهاز الهضمي وهو مفيد للكبد ويساعد على تخليص الجسم من السموم يستعمل مع زيوت اخرى لتدليك منطقه البطن فهو يساعد على انعاش البشرة المرهقة, ومفيد عند اضافته لخليط لمعالجة السيلولايت

17-**زيت الورد** : مفيد للبشرة الجافة او الملتهبة اذا اضيف الى كريم لتدليك الوجه

18- **زيت البان Rosemary**

يجعلكم تشعرون بالدفء وينشط الدورة الدموية ويمكن استعماله لتدفئه اطراف اليدين والقدمين وهو مفيد ايضا في حالة التواء المفاصل اذا دلك مكان الألم به وينشط الدورة الدموية في جلدة الراس ويساعد على التخلص من القشره فقط يتم تخفيفه ثم تدلك فروة راسك لفترة مناسبة ويساعد على قوة التركيز يستعمل كبخور

19- **زيت حصى ألبان**

منذ آلاف السنين والإغريق والمصريون القدماء يعرفون أن هذا الزيت المستخرج من نبات حصى ألبان أو إكليل الجبل يفيد في مقاومة ضعف الذاكرة وقد أطلق عليه الإغريق عشب التذكر ولكن ما هي المواد التي يحتويها والتي جعلته يملك هذه الخاصية المهمة ؟

اكتشف العلماء أخيرا أن المرضى بفقدان الذاكرة المعروف باسم الزهايمر يعانون من نقص في مادة تعرف باسم آسيتايل كولين وهذه المادة تلعب دورا رئيسيا في عملية التذكر والتعرف علي الأشياء ثم اكتشفوا آن زيت حصى ألبان آو إكليل الجبل يحتوي على حوالي ستة مركبات تساعد في المحافظة على مادة الاسيتايل كولين وبذلك تمنع الإصابة بمرض فقدان الذاكرة كما تبين آن العلماء والباحثين الذين كانوا يستنشقونه لثناء الأبحاث كانوا يشعرون بزيادة تركيزهم الذهني وقدرتهم على استيعاب المعلومات.

20- زيت المر

هذا الزيت معروف في بلادنا منذ آلاف السنين بفوائده الطبية وقد تأكدت الآن هذه الفوائد بالإضافة آلي اكتشاف فوائد اخرى له فهو يملك خاصية مطهرة ضد الميكروبات وهناك الآن في الأسواق عدد من المستحضرات التي تحتوي عليه وتستخدم في علاج حب الشباب والاكزيما والكدمات والتهاب القدم الرياضية والجروح المستعصية وقد ثبت ايضا انه يملك خاصية مقاومة التورمات الناتجة عن الالتهابات لذلك يستخدمها المعالجون الطبيعيون في معالجة مرض الدوالي والتشققات التي تصيب البشرة عند المسنين آلي جانب الالتهابات الحلقية الناتجة عن البكتريا الكانديدا ودمامل القوباء.

كما يستخدم حاليا أيضا في سوائل الغرغرة وأنواع غسول الفم ومعاجين الأسنان ، ويعتقد المعالجون بالأعشاب العطرية آن هذا الزيت ينشط جهاز المناعة لذلك فان حبوب السعال – Loz engesآو أنواع الشراب التي تحتوي عليه ،ومفيدة في علاج البرد والزكام .

21- زيت البخور

زيت بخور اللبان هذا من أغلى الزيوت الأساسية في العالم وذلك لفائدته المؤكدة منذ آلاف السنين في معالجة أنسجة الجسم كالبشرة حيث انه ينشطها ويجددها ، وهو يستخدم بشكل واسع في مستحضرات التجميل الغالية ومن فوائدة الطيبة الأخرى انه يسهم في تخفيف ندوب الجروح القديمة وتخفيف الالتهابات الجلدية عند استخدامه مباشرة على الجلد بعد تخفيفه بإضافته آلي زيوت أخرى ، كما آن خواصه التطهيرية تمكنه من مقاومة البكتريا والفطريات التي تصيب الجلد بالالتهابات. وبعض جراحي التجميل يستخدمون كريمات تحتوي عليه لمداواة مرضاهم بعد إجراء العمليات لهم

22- زهرة الغريب ــ أراولـــة

نبات من فصيلة المركبات، وهو عشب يبلغ ارتفاعه 50 . 120 سم له ساق مضلعة عارية وقليلة الفروع، والأوراق مجنحة ومسننة ويفوح منه رائحة تشبه رائحة الكافور عند هرسه، وأما الأزهار فمستديرة في وسطها رأس نصف كروي أصفر اللون يتكون من زيت طيار، ومواد مرة ويستعمل مستحلب الأزهار داخليا لعلاج النزلات المعوية الخفيفة وطرد الديدان المعوية وتقوية الدم وزيادة الهيموجلوبين ويستعمل خارجيا لعلاج الروماتيزم والنقرس

23- بنفسج عطرViola Spp

نبات معمر من فصيلة البنفسجيات، ينمو بريا بين السياج والأعشاب في الأماكن الظليلة الرطبة كاسية التربة، ويزرع بالحدائق كنبات من نباتات الزينـة، وتعتبر الجذور الجزء الطبي الفعال في النبات، حيث تجمع وتغسل وتجفف في الظل بمكان جيد التهوية أو تجفف صناعيا في حرارة لا تزيد عن45 ، كما تستعمل أيضا الأجزاء الهوائية من ساق وأوراق وأزهار طبيا غضة أو مجففة وتوجد أنواع كثيرة من البنفسج ولكن أهمها نوعان يستهلكان طبيا وهما: بنفسج عطر، وبنفسج ثلاثى الألوان يتكون من صابونيات، زيت طيار، فلافونيات ، ساليسلانات، قلوانيات يستخدم المحلول أو المغلي في علاج السعال وخاصة للأطفال البنفسج ثلاثى الألوان طارد للبلغم ومدر للبول ومنشط عام، وعصيره مفيد لعلاج التهاب المثانة والبروستاتا، ومفيد للأمراض الروماتيزمية والنقرس والأجزاء الهوائية للبنفسج تفيد في علاج الأمراض السرطانية وخاصة سرطان الثدى والرئة ويوصي بعدم تناول جرعات كبيرة من النبات لأنه يمكن أن يسبب الغثيان نظرا لاحتوائه على الصابونين

24- العطر البلــدي

العطرشان . العطر الليموني . العطر الكافوري . العطر السذبي

نبات عشبي معمر من الفصيلة الجيرانية، أوراقه بسيطة مفصصة زغبية معنقة وعطرية الرائحة، وهناك أنواع أخرى من العطر تختلف أوراقها في الشكل والتفصيص والملمس والرائحة، ومن بينها: العطر الليموني، والعطر الكافوري، والعطر السذبي له زيوت عطرية طيارة، مركبات كحولية عديدة منها جيرانيول ولينالول ويزرع بمساحات واسعة في محافظة البحيرة في مصر ومنطقة الكاب بجنوب أفريقيا ويستخدم زيت العطر في صناعة العطور والروائح ومستحضرات التجميل القرنفل نبات معروف من الفصيلة القرنفلية، وهو شجر صغير الحجم دائم الخضرة، يعطي مجموعة كبيرة من الأزهار القرمزية اللون

25- البراعــــم الزهريــــة : يستخدم في طب الأسنان لتخفيف الآلام ويستعمل كمسكن عام ومنشط ومطهر وضد التخمر

26- اللوتــس (عشب غنم ــ سالى)

نبات عشبي معمر من الفصيلة الفراشية، وهو من نباتات الزينة التى توجد بريا في البوادي وأطراف المراعى والحقول الزراعية يتركب من فلافونيات ، مواد عفصية ، مواد ملونة ،مركب سيانهيدرات يتواجد في آسيا ، دول الخليج ،الجزيرة العربية الأزهار الأجزاء المستعملة - يستعمل خارجيا ككمادات لحالات الحروق الجلدية -ويستعمل داخليا كمضاد للتشنج ومسكن ومقوى ، ولأمراض القلب

27- النرجــــس (نرجس جبلي)

نبات عشبي معمر من الفصيلة النرجسية، ساقه متحورة للتخزين وتعرف بالأبصال، وهى صلبة بيضاوية الشكل مغطاة بأوراق حرشفية، والأوراق خوصية شريطية الشكل وأزهاره صفراء باهتة، أما الثمار فصغيرة بيضاوية كبسولية بداخلها العديد من البذور الصغيرة السوداء، وتوجد من النرجس أنواع كثيرة

يتركب من زيت دهني ،مواد شمعية ،زيت شحمي ، قلويدات

الأجزاء المستعملة الأزهار

-مقو للأعصاب، ومضاد للتشنج ، وخافض للحرارة – ويستخرج منه زيت عطري يستخدم فى صناعة العطور

يمنع أكل البصلة أو لمسها باليد العارية وزيت النبات هو الذي يعطيه شذى والذي عرف عبر العصور بتأثيره العلاجي على الحالة النفسية و الجسدية.

واستفاد المصريون القدماء من بعض النباتات و زيوتها في التجميل و العلاج كما استخدموها لتنقية الجو و كمادة حافظة لحفظ الجثث في التحنيط .

كما استخدمت أيضا في الصين و الهند و روما و حتى في أوربا إلى أن استبدل معظمها بالأدوية في نهاية القرن التاسع عشر وهذه الزيوت معقدة كيمائياً إذ يحتوي معظمها مابين 50 إلى 500 مركب كيميائي.تعمل الزيوت العطرية على محاربة البكتيريا و الفيروسات و على توسيع أو تضيق الأوعية الدموية و تنشط المبيض و الغدة الدرقية و تسهل الهضم و كمسكن .

وتعالج الحالات الجلدية بما فيها الحروق و الجروح و المشاكل التنفسية مثل الزكام و السعال و الربو و التهابات الجيوب الأنفية،أيضا الالآم العضلات و التهاب المفاصل و الالآم الرأس و الشقيقة والمشاكل المرتبطة بالضغوط النفسية مثل الأرق والإكتئاب.

وتوضع الزيوت العطرية فوق الجروح لمعالجة الالتهابات وقد تم اعتماد العلاج بالزيوت العطرية كنوع من أنواع العلاج في عدد من المستشفيات الأوربية لتخفيف الالآم الجسدية والضغوط النفسية .

ويمكن تبخيرها وتعطير الجو بها منعاً لانتقال العدوى و لتطهير الجو

مثلا يستخدم زيت الخزامى لعلاج وجع الرأس والضغوط النفسية و الأرق وللمساعدة في الإسعافات الأولية للجروح والحروق ولسعات الحشرات، و يستخدم زيت الأوكالبتوس لمعالجة الرشح والسعال وهنالك عدة طرق لاستخدامها، ممكن أن تستنشقها حيث تحفز جزيئاتها خلايا في الدماغ لتأثر بشكل جيد على نبضات القلب والتنفس والذاكرة والحالة النفسية، أو ندلك بها جسدنا لتصل عن طريق الجلد إلى الدم أو لعمل المغاطس، وهي مركزة بشكل كبير إذ يلزمنا 900 كيلوغرام من النبتة لإنتاج 1 كيلو من الزيت العطري.

وتستخدم بشكل مركب مع بعضها ويجب أن تخفف فبل استخدامها على الجسم.

العلاج بالزهور وعلاقته بالعقل

- **العلاج بالورود :** إن الفراعنة كانوا أول من اكتشف سحر الزهور فاستخدموها في أمور كثيرة في حياتهم في الزينة والعطر والعلاج من الأوجاع البسيطة، ومنذ سنوات عديدة أعاد الطبيب البريطاني الألماني الأصل إدوارد باخ اكتشاف سر الورود ولكن هذه المرة كوسيلة للعلاج من المشاكل النفسية اليومية فعكف الطبيب البريطاني المتخصص في العلاج الطبيعي في معمله شهوراً طويلة يخلط رحيق 39 وردة مختلفة، تم انتقاؤها بعناية فائقة ليضمها في مزيج واحد مؤكداً أن مزيجه السحري كفيل بعلاج وتضميد الجراح النفسية المختلفة .

وتتعدد الزهور التي يمكن أن نستخدمها كدواء فهناك أوراق الزيتون التي تعالج الإنسان المنهك جسدياً وعاطفياً، فتدعمه وتمنحه القوة الحيوية وهناك زهرة البنفسج، التي تعالج الصدمات الناتجة عن المشاكل العاطفية الحادة أو زهرة الأركان الخمسة فهي تعطي المرء الإحساس بالأمان والطمأنينة، وتعالج مشاكل الانطواء والوحدة، ووردة العين السوداء تسهم في علاج التوتر الدائم وحالات الغضب المفاجئ وعدم القدرة على ضبط الأعصاب وزهور العنكبوت الرمادي مفيدة لمشاكل الخوف والفزع دون سبب واضح .

وإلى جانب المشاكل النفسية تستطيع الورود علاج المشكلات الجسمانية مثل علاج الإسهال، الذي ينجم عن القلق والتوتر وحالات القيء التي تصاحب الخوف والهلع والصداع وأوجاع الرأس التي عادة ما تزور القائمين بالأعمال المكئبية .

- تنفس البخار الخارج من الزيوت الهامة الصافية النقية يشعر بالراحة

- ان الهدوء داخل طبيعة الإنسان والجسم يؤدي إلى تركيز العقل بسهولة وذلك هو الآروماثيرابي والكثير يتكلمون عن الأروماثيرابي هو استخدام الزيوت الأساسية من أجل الشفاء وعندما نتنفس الهواء فإن الجزيئات العطرية تنتقل إلى اشارات عن طريق خلايا الاستقبال في الأنف وهذه الإشارات تذهب إلى أماكن حاسة الشم ثم إلى الأوصال وفوق المهاد في المخ وبما أنها لم تثبت علمياً لكن المصدق أن الزيت الأساسي ينشط الصيدلية الموجودة داخل المخ والعصب الكيميائي فالكيمياء العصبية مثل السيروتنين والأندورفين هي التي يستخدمها عقلنا للإتصال بالعصب وبقية أنظمة الجسم .

فمثلا: إن الزيت الهادئ يؤدي إلى اخراج السيروتين واليوفريك العطر يخرج الأندورفين والزيت المثير يخرج نورأدرينيالين وظهور الآلام والتأثيرات الجسدية الأخرى أيضا تظهر عندما تخرج الكيمياء العصبية، فقد اجريت التجارب على تأثير الزيت الأساسي على موجات المخ، الإيقاع الهادئ ينتج عندما نستنشق زيت السيراتيف العطر المثار تحدث انذار بالإستجابة، لذلك نرى أن عقولنا تلعب دوراً هاماً في سلامة وجودنا وأحياناً تلعب دور تمزيقي وخطير.

الفصل الثانى :الأعشاب وبعض الأمراض

لهشاشة العظام وكسورها

لعلاج هشاشة العظام يؤكل البقدونس الطازج مع الغداء والعشاء باستمرار وتعطى للأطفال ملعقة متوسطة من عصيره من 2 إلى 3 مرات يومياً، ويمكن استخدام مغلى الجذور للكسور بمقدار ملعقة متوسطة في زجاجة ماء مغلي 2 إلى 3 مرات يومياً .

للعجز الجنسى

العجز الجنسي هو عدم القدرة على الانتصاب، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالانتصاب فترة كافية لعمل لقاء جنسي ناجح أما الضعف الجنسي فيقصد به عادة قلة عدد المرات التي يستطيع فيها الشخص أداء جماع كامل وطول الفترة الزمنية بين كل جماع وآخر بمدة قد تصل إلى عدة .أشهر، وقد يطلق على العنة اسم الضعف الجنسي والبرود الجنسي هو عدم استجابة الشخص . سواء الزوج أو الزوجة . للإثارة الجنسية عند الجماع بدرجة كافية، وقلة الرغبة في أداء العملية الجنسية أو النفور منها كلية وجميع ما سبق يختلف عن العقم الذي يعرف بأنه عدم القدرة على الإنجاب بعد مرور عام على إتمام لقاءات جنسية منتظمة ومن الوصفات التي قد تساعد علي التخلص من الضعف الجنسي والتي تعتبر منشطات طبيعية ليس لها أضرار جانبية

واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرام من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثة جرام من مطحون نبات الجنسنج الأصلي مع ملعقة عسل سدر غير مغشوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يومياً

-نفس المقادير السابقة مع استبدال الماء بحليب الناقة

-اثنين جرام جنسنج ملعقة عسل سدر أربعة جرام حبوب اللقاح تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد ثم تشرب مرتين يومياً

-بعض الأعشاب التي تساعد على التخلص من الضعف الجنسي

المسك . الجنسنج – غذاء ملكات النحل –الثوم . البصل . القمح . الموز . الزنجبيل . حبة البركة . التمر . الحلبة . الحمص . التوت . الصنوبر . البقدونس . الشبت . البصل . الجزر والكرفس . لبن لناقة . اليقطين . آذريون الحدائق . الجوز . جوز الطيب . زيت الزعفران . عرق .الحلاوة . التفاح . الكاكاو

. **المسك:** يستعمل المسك لتنشيط القوى الحيوية والتناسلية

. **الثوم:** يفيد الثوم في تقوية القدرة الجنسية

. **البصل:** للبصل تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن أكله يزيد من المني

. **القمح:** إذا طبخ القمح باللبن والمكسرات والعسل فإنه يصبح مقويا للطاقة الجنسية

. **الموز:** الموز يقوي أعضاء الإخصاب لاحتوائه على فيتامين هـ

. **الزنجبيل:** يستخدم الزنجبيل كمقو للطاقة الجنسية

. **حبة البركة:** تحتوي حبة البركة الحبة السوداء على هرمونات جنسية قوية ومنشطة ومخصبة

. **التمر:** التمر غني بالفوسفور، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، ومفيد للمصابين بالإنهاك الجنسي

. **الحلبة:** مغلي بذور الحلبة مدفئ للكلى والأعضاء التناسلية

. **الحمص:** من الأغذية المعروفة منذ زمن بعيد لعلاج الضعف الجنسي. ويمكن أن يؤكل أو أن ينقع من المساء إلى الصباح ثم يشرب النقيع قدر كوب، ويمكن إضافة العسل إليه

. **التوت:** ورق التوت يزيد من وزن الحويصلة المنوية، مما يعني أن له تأثيرا هرمونيا ذكريا.

الصنوبر: الصنوبر يزيد في المني

. أكل الكابوريا والإستاكوزا والجمبري من المقويات

. **البقدونس:** البقدونس يعجل الشفاء من السيلان عند النساء

. **الشبت:** يعالج الشبت الأورام في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي الحبوب

. **البصل:** أكل البصل مقو معروف للطاقة الجنسية وينصح بأن يؤخذ بصل أبيض لون قشره أبيض كاللبن ويقطع قدر ما يستطيع الرجل أن يأكله ثم يقلى في زيت الزيتون، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي ويذر عليه قليل من الملح ثم يوضع على النار كالعجة ويؤكل

. **شرب الهندباء** كالشاي المحلى بالعسل مفيد لتقوية الطاقة الجنسية

. **الجزر والكرفس** : عصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي كذلك ينصح بأن تقطع عروش الجزر الخضراء ثم تضرب في الخلاط مع ثلاث بيضات وملعقة عسل ويشرب

. **لبن النوق:** يشرب لبن النوق المحلى بالعسل فإنه غاية في القوة

. **اليقطين:** يستخدم اليقطين في علاج العجز الجنسي

. **آذريون الحدائق:** يستعمل مستحلب الأزهار في معالجة الضعف الجنسي عند الذكور، وذلك لاحتوائه على هرمون جنسي

. **العود:** زيت العود مهيج جنسي خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان

. **الجوز:** تستخدم صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور، وتعمل الصبغة بإضافة 125 سم3 من الكحول المركز 95% إلى عشرين جراما من قشر الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يوميا وتصفيتها وحفظها للاستعمال، ويعطى من الصبغة خمس نقط في المساء فقط على قطعة من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور

. **جوز الطيب** : زيت جوز الطيب منبه جنسي قوي، ولكن يحذر من إدمانه حتى لا يعتمد عليه الجسم كلية مما قد يؤدي إلى ضعف دائم

. **زيت الزعفران:** مفيد لحالات الضعف الجنسي، وذلك لأنه يعمل كمقو للجهاز العصبي المركزي

. **عرق الحلاوة:** يستعمل مع مشتقات الزئبق في علاج الزهري

. **التفاح:** شراب التفاح الخالي من الكحول يعالج الضعف الجنسي

. **الكاكاو:** يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء الغلي مع الحليب ويشرب كغذاء مقو ومنشط

. **القرع والخيار والشمام:** تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتدق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث ملاعق كل يوم كما يستخدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا عند كبار السن وما ينتج عنه من اضطرابات في التبول، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتدق لهرسها قليلا، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل 20 جراما من البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنا

. **بذر الكتان:** يستعمل مغلي بذر الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن التهاب البروستاتا؛ وذلك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة

* يؤخذ البصل ويسحق ليعصر ماؤه ثم يضاف قليل من هذا العصير مع عسل النحل ويمزجان معا ثم يوضع المزيج على نار هادئة حتى يتبخر ماء البصل ويبقى العسل الذي ينزل من على النار ليبرد ويوضع لوقت الحاجة وعند الاستعمال تؤخذ أوقية من هذا العسل وتمزج مع ثلاث أوقيات من ماء قد نقع فيه الحمص يوما وليلة ثم شرب من هذا المزيج ليلا قبل النوم يقوى الانتصاب عند الرجل ويزيد من قواه الجنسية.

* المداومة على أكل صفار البيض على الريق يقوى الجماع أما إذا أكل صفار البيض مع البصل المدقوق فإنه يزيد من القوة الجنسية بدرجة مدهشة.

* إذا أخذ من البيض قدر ما يشبع الرجل ثم يوضع فى طاجن ويوضع عليه سمن بلدي أو زبده ويغلى مع البيض حتى يستوى البيض فى السمن ثم يوضع فوقه ما يغمره من عسل النحل وبخلطه ببعضه ولأكل بقليل من الخبز حتى الشبع فإنه جيد جدا لزيادة القوى الجنسية .

* شرب كأس من عسل النحل عند النوم بالإضافة إلى أكل 20 حبة من اللوز ومائة حبه من الصنوبر والمداومة على ذلك على مدار ثلاثة أيام وليال فإنه يظهر قوى جنسية مدهشة .

* اذا دق بذر الكرفس ونخل مما علق به ثم خلط بعد ذلك بسكر أبيض ومزج الجميع بسمن بقرى وشرب منه ثلاثة أيام فإنه يزيد من القوى الجنسية .

* **وصفه لتقوية الجماع :** تأخذ القرنفل وزن درهم ثم يسحق ناعما ويوضع في الحليب ويشرب على الريق صباحا فإنه جيد لزيادة قوة الرجل الجنسية .

*يؤخذ الحمص وينقع فى ماء الجرجير حتى يربو ينفش ويجفف ويغلى بسمن بلدي على نار هادئة ويؤخذ منه 5أجزاء ومن بذر الجرجير وحب الصنيبر من كل واحد 3 أجزاء وتجمع هذه مسحوقة منخولة وتعجن بعسل نحل ويلقى عليه وهو ساخن دارصينى – موجود عند العطارين – وقرفة وقرنفل ومستكة من كل واحد جزء ويخلط خلطا جيدا ويرفع ليشرب منه مقدار جزئين بالماء الساخن عند اللزوم 0

* يؤخذ ماء البصل المعصور وماء الجرجير مع السمن وعسل النحل كله أجزاء متساوية تجمع وتترك فى الشمس حتى تغلظ بعد أن يضرب بعضها ببعض يمكن وضعها على نار هادئة للحصول على الأثر نفسه وعندما تخلط جيدا يشرب منها أوقيتان كل يوم فانه أبلغ ما يكون للجماع

* يؤخذ بذركرفس درهمين ومثله سكر يخلط بالسمن ويستعمل 3 أيام متتالية فإنه جيد للجماع كما أن أكل رأسين من الكرفس يوميا ولمدد طويلة يفيد جدا للجماع

*يوضع صفارسبع بيضات فى أناء نظيف ويفرغ عليه عسل أسود ومثله زبد بقرى ويوضع الجميع على النار ويحرك حتى ينعقد البيض ويؤكل بالخبز فإنه يزيد القوة الجنسية .

* يؤخذ من لحم الضأن مقدار جزئين ومن البصل جزء ويقلى بدهنه ويرمى فيه دار صينى ثم يطبخ جيدا حتى يستوي ثم يؤكل فإنه نافع للقوى الجنسية

* يؤخذ من لبن الماعز ويصب عليه رطل ماء ثم يطبخ حتى يذهب الماء ويبقى اللبن ثم يجعل عليه ملعقتان من سمن بقرى وملعقتان من عسل نحل ويشرب منه ثلاثة أيام متوالية ويؤكل على أثره الجوز كما يشرب مع الجوز من لبن الأبل الجمال كل يوم ويستمر ذلك لمدة 20 يوما متتالية .

وقد يكون سبب البرود الجنسي يرجع إلى أمراض نفسية مثل الإصابة بأمراض السحر وخاصة سحر تعطيل الزواج وسحر التفريق بين الزوجين ولهذا النوع علامات تعرف فمنها * عند استماع رقية إبطال السحر يحس بصداع شديد وربما ضيق شديد في الصدر وبكاء * ومن الأعراض الإحساس بالآم أسفل الظهر ويشعر بعدم القدرة على الجماع الحلال مع الزوجة وأما غيره فإنه يحس بالقدرة على ذلك

السرطان :

أجريت دراسات دقيقة حول الثوم الطازج فأثبتت أن الثوم مادة بيضاء متبلورة تسمي الآليين وهي مادة فعالة ضد السرطان وعلى مدى ستة أشهر تم حقن فئران التجارب بهذه المادة، وروقبت النتائج، وفي النهاية أثبتت المادة فعاليتها فتراجع النمو السرطاني في الفئران المصابة بالسرطان بنسبة حوالي 67% وانخفضت نسبة الوفيات من 100% إلى صفر% هذا بالإضافة إلى تأثير مادة الآليين كمضاد حيوي لعلاج الأمراض الجلدية مثل البرص والسنطة وعلاج النزلات المعوية والدوسنتاريا .

معجون الثوم : هذا المعجون نافع لجميع أنواع البرودة – والعلل الباردة –يزيد في الباءه – ويسخن الكليتين – ينفع في تقطير البول – ويذهب الحكة– يصفى اللون – يقوي العقل – يزيد في صفاء العين – ينقي البلغم –يذهب السعال القديم – ويذهب النسيان – ويزيد في الحفظ وذكاء العقل

الطريقة : نأخذ الثوم ويقشر ويصب عليه حليب البقر حتى يغمر ثم يوضع على نار لينة حتى يصير مثل العسل الجامد ثم يحرك تحريكاً جيداً وينزل من على النار ثم يؤخذ ثلاث أجزاء من زنجبيل يابس وجزء ونصف زعفران وسنبل ودار فلفل ودار صيني وقرنفل وبسباس يسحق الجميع ويرمى على عسل حتى يخلط ثم يطرح على الثوم المطبوخ ويحرك تحريكاً جيداً تستعمل هذه الوصفة لعلاج إحدى الأمراض والعلل المذكورة ويؤكل على الريق وعند النوم مقدار حبة جوز فإنه جيد ونافع لما سبق.

نباتات تقلل من احتمال حدوث السرطان

- **التين:** يمنع السرطان وطبقاً للاختبارات اليابانية فإن التين ومركباته يقلل من مرض تورم المفاصل وهو ملين ومضاد للبكتريا

-**الكيوي:** في الطب الصيني استخدم في علاج المعدة وسرطان الثدي وهو عالي القيمة الغذائية لاحتوائه على فيتامين C .

-المكسرات والفول السوداني: مضاد للسرطان وذو خصائص واقية للقلب ويساعد البندق واللوز على خفض نسبة الكوليسترول، حيث يحتوي على نسبة عالية من الأحماض المضادات للأكسدة والدهون الأحادية التشبع والتي تشبه تلك الدهون الموجودة في زيت الزيتون التي تعرف بحمايتها للأوردة والشرايين.. وتشتهر المكسرات باحتوائها على فيتامين E المضاد للأكسدة الذي يحمي من آلام الصدر وتعد المكسرات ومعها كذلك الفول السوداني منظمة للأنسولين في الدم وكذلك للسكر في الدم مانعة لارتفاعه المفاجئ وبهذا يكون غذاء جيداً لمرضى السكر .

-البرتقال :وهو مانع طبيعي للسرطان وهو غني بفيتامين c المضاد للأكسدة وبيتا كاروتين وهو يقلل خاصة من نسبة حدوث سرطان البنكرياس ولاحتوائه على فيتامين c بدرجة كبيرة فهو قد يساعد على إبعاد هجمات حساسية الصدر وأمراض الجهاز التنفسي وسرطان الثدي وسرطان المعدة وأمراض اللثة وهو ينشط أيضاً من الخصوبة .

- **البطاطا:** تعد مقاومة للسرطان وتحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم وبهذا يمكنها منع ضغط الدم العالي وأمراض القلب البطاطا هي مصدر من مصادر بيتا كاروتين المضاد للأكسدة، وهي ترتبط بمنع أمراض القلب والعديد من السرطانات المختلفة .

- **فول الصويا:** غني بالهرمونات وهو يحفز مستويات هرمون الأستروجين للنساء في مرحلة سن اليأس وذو نشاط مقاوم للسرطان وهو مضاد لسرطان الثدي وإذا نظرنا إلى اليابانيين نجد أن نسبة سرطان الثدي والبروستاتة تنخفض جداً بين اليابانيين وهو يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم وفي التجربة على الحيوان وجد أن فول الصويا يفتت الحصوة الكلوية .

-**السبانخ:** هي في أول قائمة الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، وهي كغذاء يأكلها الناس ولا يصابون بالسرطان. وهي مصدر غني بمضادات الأكسدة ومضادات السرطان، حيث تحتوي على بيتا كاروتين أربعة أضعاف نباتات أخرى مثل البر وكلى. وهي غنية بالألياف التي تساعد على خفض الكولسترول. وبعض ما تحتويه السبانخ من مضادات الأكسدة تدمره عمليات الطهو، لذا ينصح بأكلها نيئة ومطبوخة ولكن بدون أن تستمر كثيراً على النار .

-**الفراولة:** ذات نشاط مضاد للفيروسات ومضاد للسرطانات وتحتوي الفراولة على أعلى مقاومة الآفات الملوثة لها .

-**القمح:** يحتوي على نسبة عالية من الألياف وهو واقٍ من ورم المفاصل والقشرة الخارجية للقمح تقي من السرطان وتوقف كل ما يؤدي لسرطان القولون وهو مضاد للطفيليات .

-**الحليب**: يفضل حليب الماعز وهو غذاء مضاد للبكتريا ومضاد للسرطان وتناول كوب أو اثنين منه يومياً يحفز المناعة. ويزيد كذلك من نشاط الخلايا المهاجمة للفيروسات وكوب واحد يومياً من الحليب يقلل من نزلات البرد وإصابات الجهاز التنفسي في الإنسان. وهو يمنع الإسهال ويعالجه وتناول كوب منه يومياً يحمى النساء من أمراض الجهاز التناسلي وهو يكافح أمراض العظام لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم وهو يقوم بمعادلة العوامل المسببة للسرطانات في الأمعاء وفي تجربته على الحيوان وجد أنه يمنع حدوث سرطان الرئة.

نباتات تعالج أمراض جلدية

(1) نباتات تساعد على التئام الجروح

سندقورة – شيح – باباظ – حسك – عليق – سرو – هيدرا – حناء – توت – قرضاب – بلسان – جعدة

(2) نباتات تساعد على التئام الخراريج

شيح – كتان – مرسين – زيتون – بسيليم – خروع

(3) نباتات تعالج الحروق

حورة – صبار – بتولا – كليرونندرون – رقف – سم الفراخ – ذرة

(4) نباتات لعلاج الأمراض الجلدية

ثوم – خلة شيطاني – باباظ – حسك – علقة – جميز – شمر – كليلة – هيدرا – عرعر – ترمس – دفلة – سذاب مزروع – حلبة – أثل – بلسان – غرغار

أعشاب لعلاج أمراض العين

للمياه الزرقاء أسباب من أهمها الضغوط العصبية ومشاكل الغذاء وقد تم الربط بين مشاكل الكولاجين وهو أكثر البروتينات انتشاراً في الجسم والمياة الزرقاء فالكولاجين يعمل على زيادة قوة ومرونة أنسجة الجسم خاصة أنسجة العين ويسهم شذوذ الكولاجين والأكسجين في مؤخرة العين في سد الأنسجة التي يتم من خلالها عادة تصريف السوائل الموجودة داخل العين ، مما ينتج عنه ارتفاع الضغط داخل العين والذي يؤدي إلى حدوث المياة الزرقاء وفقدان البصر الذي يرتبط بها وكثيراً ما يصاحب الحالات التي تتميز بحدوث أخطاء في التمثيل الغذائي للكولاجين باضطرابات العين .

الأدوية العشبية كعلاج لمرض المياه الزرقاء :

يوجد عدد من الأدوية العشبية لها دور كبير في علاج المياه الزرقاء ومن أهم هذه الأعشاب ما يلي :

-**الجابوراندي : Jaborandi** وهو نبات معمر الجزء المستخدم منه الوريقات ومنذ عام 1648م نوه المعالجون بالطبيعة الأسبان إلى قدرة هذا العشب على علاج أمراض العيون وفي عام 1875م تم استخلاص مركب البيلوكاربين من وريقات نبات الجابوراندي وصنع عام 1930م وحيث أن البيلوكاربين يخفف من الضغط داخل العين فهو يوصف على هيئة قطرة لعلاج الأنواع المختلفة من المياه الزرقاء ويظهر تأثير الاستخدام الواحد في فترة أقل من 15 دقيقة ويستمر في حماية العين لمدة 24 ساعة .

-**البطاطس الكفرية : Kaffir Potato** يحتوي هذا العشب على مركب الفورسكلين Forskolin الذي يسبب انخفاضاً في ضغط العين الداخلي وأثبتت الدراسات أن مستحضرات الفورسكلين في صورة قطرات للعين تقلل ضغط العين بطريقة ملحوظة في خلال ساعة واحدة .

-**البردقوش : Oregano** نبات عطري يحتوي على زيت طيار يتكون من الكارفاكول وثايمول وبيتا بايسابلوين وكاريوفيللين ولينالول وبورنيول وستيرول وراتنج. لقد أقر المعالجون بالأعشاب الحصول على الكثير من الأغذية التي تحتوي على مضادات الأكسدة لمنع حدوث المياه الزرقاء مضادات الأكسدة هي مواد تعادل ذرات الأكسجين ذات النشاط العالي الموجود طبيعياً في الجسم والتي قد تؤدي إلى تكوين هذا المرض. وحيث ان البردقوش يعد من بين أغنى مصادر مضادات الأكسدة ويمكن استخدام ملء ملعقة أكل من المردقوش المجفف وإضافته إلى ملء كوب ماء مغلي وتصفيته بعد عشر دقائق ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم .

–عنب الأحراج :Bilberry لقد أقر العشابون أن عنب هذا النبات يستعمل لكل عله في العين ، والمياة الزرقاء ليست مستثناه من ذلك وقد وجد أن عنب الأحراج يحتوي على مركبات تدعى أنثوسيانوسيدات وهذه المركبات تعوق تكسير فيتامين ج والذي يساعد على أداء عمله وبالتالي حماية العينين من المياه الزرقاء لقد أقر كل من جوزيف بيزورنو اخصائي الطب الطبيعي ، رئيس جامعة باستير في سياتل ومايكل مواري اخصائي الطب الطبيعي المشاركان في تأليف كتاب بعنوان Atextbook of Natural Medicineأقرا باستعمال عنب الأحراج وأنواعه الأخرى مثل التوت الأزرق كوقاية وعلاج يمكن عمل عصير من هذه النباتات وشربه مرتين في اليوم .

-العرقون : Eyebright العرقون عبارة عن عشب زاحف الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية يحتوي العرقون على جلوكوزيدات الأبريدويد وأحماض العفص وزيت طيار وحمض الفينوليك. يستخدم العرقون لشد الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يخفف الالتهابات الخاصة بالملتحمة والتهاب الجفن وأي مشاكل في العين والأذن الوسطى والجيوب الأنفية والممرات الأنفية .

- كيس الراعي : Shepherd's Purse نبات حولي الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونيات ومتعددات الببتيد والكلولين ، والأستيكولين والهستامين والتيرامين يعتبر هذا العشب من الأعشاب المضادة للأكسدة وقد استعمل تقليداً لتنوير البصر حسب ما ذكر متخصص علم العقاقير البرت لونج 0

المراجع العربية

1. القانون فى الطب –لابن سينا
2. المصفى من كتاب الشفا بتعريف حقوق المصطفى – أبو يوسف محمد زايد
3. الجامع لمفردات الأدوية والأغذية – ابن البيطار
4. وصفات طبية من الكتاب والسنة– الدكتور عبد الباسط محمد السيد
5. معجزات الشفاء – محمد عزت محمد عارف
6. موسوعة العلاج بالعبادات والأعشاب – مجموعة من أهل التخصص
7. العلاج بالأغذية الطبيعية والأعشاب في بلاد المغرب مختصر في الطب -عبد الملك بن حبيب القرطبي
8. الإفادة الشرعية في بعض المسائل الطبيه– وليد بن راشد السعيدان
9. الطب النبوي -ابن قيم الجوزيه
10. الأمراض الجلدية للأطفال - الدكتور . محمود حجازى
11. كل الحروق قابلة للشفاء -عبد اللطيف السعيد

فهرس